

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

2. Persoonlijk actieplan

Vandaag ben je aan de slag geweest in de training. De gemakkelijkste optie is om nu lekker te ontspannen en er verder niets mee te doen. Maar dat zou jammer zijn van de tijd want de echte ontwikkeling ontstaat in de praktijk. Daarom dagen we je uit dit actieplan te maken om jezelf verder te ontwikkelen.

De vraag is wat jij de aankomende periode zelf verder wilt ontwikkelen. Waar sta je nu en wat wil je bereiken? Kies een doel waarvoor je een sterke, eigen motivatie hebt en wat je veel oplevert als je jezelf er verder in ontwikkelt. Kijk voor inspiratie eventueel bij je inzichten en actiepunten.

Geef je actieplan als naam het concrete doel dat je wilt bereiken:

Waarom is dit voor jou echt belangrijk?

Vraag een persoon je te helpen bij het bereiken van dit doel. Zowel om je eraan te houden als stok achter de deur als om je er regelmatig op te bevragen. Spreek bijvoorbeeld af om wekelijks even te bellen. Deze persoon helpt mij op deze manier:

In welke mate laat je het geleerde gedrag op dit moment in de praktijk zien?

Geef jezelf een cijfer op een schaal van 1 t/m 10: ____

Waarom geef je jezelf dit cijfer? Wat doe je nu waarom je jezelf dit cijfer geeft?

Wat wil je bereiken?

Geef jezelf een cijfer op een schaal van 1 t/m 10: ____

Hoe zit het eruit als je dit doel hebt gehaald? Wat merk jij? Wat merkt je omgeving?

3. Zichtbaar gedrag

Ontwikkelen is als een spelletje waar je steeds beter in wordt. Knip daarom je persoonlijke doel in verschillende levels van concreet waarneembaar gedrag. Bepaal nu voor jezelf welke stappen jij wilt zetten en in welke volgorde je dit doet, het aantal maakt daarbij niet uit, als de stapjes maar te overzien zijn. Je gaat straks namelijk starten met level één en pas als je dit level hebt gehaald, start je met level twee. Dit zorgt voor focus. Schrijf hier je levels op in de volgorde dat je er mee aan de slag gaat. Zorg dat de eerste stap een stap is waar je zo meer durft te beginnen en de laatste een stap waar je uiteindelijk wilt uitkomen.

Voor een voorbeeld ga naar: www.zorgteamtraining.nl/persoonlijk_actieplan

Welk gedrag ga jij verder ontwikkelen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

4. Op welke momenten ga je hieraan werken?

Om gedragsverandering echt een feit te maken is het essentieel dat je momenten inplant om erbij stil te staan. Dus bedenk welk moment het meest effectief is en pak je agenda en plan een vast moment per dag, of zet een wekker in je telefoon of plak een briefje op je spiegel, kastdeur, of nog iets anders (maar plan dit al wel even in).

Handig moment:

Hoe herinner ik mezelf hieraan:

Tip: installeer de app 'Way of life' (beschikbaar voor Android en iPhone) waarin je je vorderingen voor drie doelen dagelijks bij kunt houden.

5. Welke uitdagende momenten verwacht je?

Als je jezelf ontwikkelt, zijn er altijd momenten dat je extra wordt getest. Dit noemen wij uitdagende momenten. In deze situaties voel je je vaak niet comfortabel en laat je ander gedrag zien dan je graag zou willen. Het helpt om dit/deze moment(en) ook in je agenda te schrijven of je er op een andere manier aan te herinneren dan meer alert te zijn.

Moment 1:

Datum & Tijd (eventueel):

Omschrijving:

Tip voor mezelf:

Moment 2:

Datum & Tijd (eventueel):

Omschrijving:

Tip voor mezelf:

Moment 3:

Datum & Tijd (eventueel):

Omschrijving:

Tip voor mezelf:

Dag evaluatie

Datum: _____

Hoe ging het vandaag?

- ☐ Helaas, morgen weer een dag.
- ☐ Redelijk, blijf veel oefenen.
- ☐ Prima, je gaat de goede kant op.
- ☐ Top, je bent goed bezig!
- ☐ Fantastisch, houd dit vast!

Wat ging er goed en wat kon beter? Beschrijf voor jezelf hoe dit kwam, hoe het voor jou voelde en wat het effect was op jouw omgeving.

Kijk opnieuw naar je actieplan en pas waar nodig iets aan, voeg een moment toe.

Feedback van anderen

Naam: _____

Feedback: _____

Naam: _____

Feedback: _____

Naam: _____

Feedback: _____

Tip: kopieër je dag-evaluatie, ga op de achterkant verder of download een nieuwe op www.zorgteamtraining.nl/persoonlijk-actieplan

Dag evaluatie

Datum: _____

Hoe ging het vandaag?

- ☐ Helaas, morgen weer een dag.
- ☐ Redelijk, blijf veel oefenen.
- ☐ Prima, je gaat de goede kant op.
- ☐ Top, je bent goed bezig!
- ☐ Fantastisch, houd dit vast!

Wat ging er goed en wat kon beter? Beschrijf voor jezelf hoe dit kwam, hoe het voor jou voelde en wat het effect was op jouw omgeving.

Kijk opnieuw naar je actieplan en pas waar nodig iets aan, voeg een moment toe.

Feedback van anderen

Naam: _____

Feedback: _____

Naam: _____

Feedback: _____

Naam: _____

Feedback: _____

Tip: kopieër je dag-evaluatie, ga op de achterkant verder of download een nieuwe op www.zorgteamtraining.nl/persoonlijk-actieplan

Week evaluatie

Week: _____

Hoe ging het deze week?

Dagen	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za
Helaas, morgen weer een dag...						
Redelijk, blijf veel oefenen...						
Prima, je gaat de goede kant op.						
Top, je bent goed bezig!						
Fantastisch, houd dit vast!						

Wat ging er goed en wat kon beter? Beschrijf voor jezelf hoe dit kwam, hoe het voor jou voelde en wat het effect was op jouw omgeving.

Kijk opnieuw naar je actieplan en pas waar nodig iets aan of voeg een herinnering toe.

Feedback van anderen

Naam: _____

Feedback: _____

Naam: _____

Feedback: _____

Naam: _____

Feedback: _____

Week evaluatie

Week: _____

Hoe ging het deze week?

Dagen	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za
Helaas, morgen weer een dag...						
Redelijk, blijf veel oefenen...						
Prima, je gaat de goede kant op.						
Top, je bent goed bezig!						
Fantastisch, houd dit vast!						

Wat ging er goed en wat kon beter? Beschrijf voor jezelf hoe dit kwam, hoe het voor jou voelde en wat het effect was op jouw omgeving.

Kijk opnieuw naar je actieplan en pas waar nodig iets aan of voeg een herinnering toe.

Feedback van anderen

Naam: _____

Feedback: _____

Naam: _____

Feedback: _____

Naam: _____

Feedback: _____

Na twee weken: Sta even stil bij je ontwikkeldoel

Je hebt de afgelopen paar weken gewerkt aan bovenstaand gedrag. Dit is een goed moment om te bedenken wat je hiermee wilde bereiken en welke voortgang je hebt geboekt.

Naam ontwikkeldoel

Welk cijfer (1-10) gaf je jezelf de vorige keer?

Welk cijfer geef je jezelf nu?

Waarom geef je jezelf dit cijfer? Wat doe je nu waarom je jezelf dit cijfer geeft?

Tip: Download waar nodig een nieuw dag, week of twee wekelijkse evaluatie op:
www.zorgteamtraining.nl/persoonlijk-actieplan