



**perflectie**  
Mastering Change

## **Persoonlijk actieplan**

2017

## Traject

*Waar loop je regelmatig tegen aan (focus hierbij op jezelf en je eigen gedrag)?*

*Wat wil je hieraan graag veranderen?*

*Waarom is dit voor jou echt belangrijk?*

## Persoonlijk doel

Beschrijf in 1-5 woorden wat je wilt bereiken (doe dit positief en krachtig)

Voorbeeld:

- Echt contact maken
- Opkomen voor mezelf
- Krachtig stelling nemen
- De rem er af!

Waar sta je nu ten opzichte van dit doel (omcirkel wat van toepassing is)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Toelichting:

Waar wil je straks staan (omcirkel wat van toepassing is)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Toelichting:

## Zichtbaar gedrag

Het is belangrijk om je doel op te knippen in haalbare stappen van concreet, zichtbaar gedrag. Het opknippen van je doel helpt je om gefocust nieuwe patronen te creëren.

Bekijk nu je persoonlijke doel en bepaal voor jezelf welk gedrag jou helpt om van je huidige niveau te groeien naar je gewenste niveau. Je kunt trouwens tijdens je traject op elk moment wijzigen op welk gedrag jij je wilt focussen.

*Dit gedrag gaat mij helpen om mijn doel te bereiken:*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

## Uitdagende momenten

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.

Identificeer nu jouw uitdagende momenten en bedenk een tip voor jezelf die jou helpt om het gedrag te laten zien dat je graag wilt.

Voorbeeld:

*Uitdagende moment: Dominante mensen*

*Persoonlijke tip: Ik weet wat ik kan en laat mij door niemand afbluffen!*

1. *Uitdagend moment*

*Welke tip heb je voor jezelf?*

2. *Uitdagend moment*

*Welke tip heb je voor jezelf?*

3. *Uitdagend moment*

*Welke tip heb je voor jezelf?*

4. *Uitdagend moment*

*Welke tip heb je voor jezelf?*

5. *Uitdagend moment*

*Welke tip heb je voor jezelf?*

## Teamleden

Leren doe je natuurlijk niet alleen. Je kunt tenslotte veel leren van jouw omgeving. Stel daarom nu een supportteam samen van mensen die je regelmatig ziet en vertrouwt. Zij kunnen je stimuleren en helpen om het oefenen van je nieuwe gedrag vol te houden.

*Wie gaan jou stimuleren in je persoonlijke ontwikkeling?*

1.
----

2.
----

3.
----

Het is belangrijk om je teamleden persoonlijk te vertellen wat je gaat ontwikkelen, waarom dit voor jou belangrijk is en wat je van hen vraagt en verwacht. Open daarom nu je agenda en plan een gesprek in met jouw toekomstige feedbackteamleden. Wij sturen hen op die dag en tijd de uitnodiging om jou via het platform te stimuleren met feedback.

Voorbeeld:

<i>Naam: Stefan Op de Woerd</i>	<i>Datum: 26 augustus 2016</i>	<i>Tijdstip: 14.30</i>
---------------------------------	--------------------------------	------------------------

1.		
----	--	--

2.		
----	--	--

3.		
----	--	--

## Herinneringen instellen

Jezelf ontwikkelen gaat natuurlijk niet vanzelf. Het vraagt om aandacht en inspanning. Het is daarom belangrijk om jezelf regelmatig te herinneren aan je voornemen en te reflecteren op je voortgang. Dit kan al in slechts één minuut per dag. Hoe vaker je dit doet, hoe sneller je leert.

Op welke dagen en op welk tijdstip wil jij herinneringen ontvangen?

- Maandag
- Dinsdag
- Woensdag
- Donderdag
- Vrijdag
- Zaterdag
- Zondag

Tijdstip

Tip: zet deze herinneringen nu direct in je agenda (of gebruik een reminder app op je telefoon). Dan help je jezelf enorm om je voornemen in de praktijk te brengen.