



**30-day challenge handling**



# 30-day challenge handleiding

Als trainer kun je de 30-day challenge inzetten om jouw deelnemers na een training uit te dagen met het gewenste nieuwe gedrag aan de slag te gaan. Hiervoor kun je de '30-day challenge toolbox' gebruiken. Hieronder een korte instructie hoe je deze toolbox kunt gebruiken.

## 1. Maak een challenge

Als voorbereiding op je training bepaal je het doel van je training (meestal samen met je opdrachtgever): Aan welke verandering moet deze training een bijdrage leveren?

Geef je challenge een naam door dit doel in 1 tot 5 woorden samen te vatten.

Vervolgens bepaal je het gedrag dat het meeste bijdraagt aan dit veranderdoel. Je kunt hiervoor de gedragskaarten uit de toolbox gebruiken. Print deze uit en verdeel ze in 3 stapels: draagt veel bij aan het doel, draagt enigszins bij aan het doel, draagt nauwelijks bij aan het doel. Wees kritisch en zorg dat de stapels ongeveer even groot worden.

Pak nu de stapel 'draagt veel bij aan het doel'. Selecteer hieruit vervolgens de top 5 à 10 gedragingen waarop je in je training gaat focussen. Dit zijn de gedragingen die je opneemt in je challenge.

Zet het doel en de gedragingen die je hebt bepaald in de 30-day challenge scorecard en neem deze mee voor je deelnemers.

NB: je kunt als trainer de challenge zelf samenstellen, maar ook samen met je opdrachtgever of met je deelnemers.



# 30-day challenge handleiding

## 2. De 30-day challenge scorecard

Aan het einde van de training geef je elke deelnemer de 30-day challenge scorecard. De bedoeling is dat zij 30 dagen lang het gedrag van de challenge gaan oefenen.

Ze starten met een nulmeting, waarbij ze op een schaal van 1 tot 10 aangeven waar ze nu voor hun gevoel staan m.b.t. het veranderdoel. Vooral hun toelichting op deze inschaling heeft veel waarde. Deze nulmeting kun je ze nog tijdens de training laten doen.

Vervolgens gaan ze in de praktijk aan de slag om het gedrag van de challenge actief te oefenen. Elke dag dat ze bepaald gedrag bewust hebben toegepast, kleuren ze een vakje op de voortgangsbalk in. Zo loopt de voortgang voor elke gedrag van de challenge langzaam vol.

Aan het einde van de 30 dagen zien ze in één oogopslag welk gedrag ze al veel geoefend hebben en waar ze nog extra aandacht aan moeten geven. Ze sluiten de 30-day challenge af met een eindmeting, waarin ze wederom op een schaal van 1 tot 10 aangeven waar ze vinden dat ze nu staan m.b.t. het doel en vooral, waarom ze dat vinden. Tot slot kunnen ze daarop ook feedback vragen aan enkele collega's.



# 30-day challenge handleiding

## 3. Het 30-day challenge certificaat

Na de 30 dagen, vraag je de scorecard van je deelnemers op. Op basis hiervan bepaal jij of je vindt dat ze een aantoonbare stap hebben gezet op het veranderdoel. Zo ja, dan hebben ze het 30-day challenge certificaat verdiend. Als deelnemers nog onvoldoende voortgang hebben geboekt, kun je hen natuurlijk altijd stimuleren om nogmaals een 30-day challenge te starten.

Op het certificaat vul je de naam van de deelnemer in en de challenge die ze hebben gedaan. Op de achterkant van het certificaat is ruimte voor een persoonlijke boodschap van jouw kant. Dat zullen de deelnemers zeker waarderen!

### Vragen?

Als je nog vragen hebt over de 30-day challenge toolbox of hoe je deze het beste kunt inzetten, neem dan gerust contact met ons op.

Ondiep-Zuidzijde 6  
3551 BW Utrecht  
030 785 5439  
[support@perfectie.nl](mailto:support@perfectie.nl)