



perflectie
Mastering Change

Traject Perflectie

Actieplan



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?



Ontwikkeldoel

Ieder mens heeft kwaliteiten en uitdagingen. De vraag is nu wat jij de aankomende periode zelf verder wilt ontwikkelen. Waar sta je nu en wat wil je bereiken? Kies vooral een doel waarvoor je een sterke, eigen motivatie hebt en wat je veel oplevert als je je er verder in ontwikkelt.

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

Waar sta je nu ten opzichte van dit doel?

Geef een cijfer op een schaal van 1 t/m 10

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waarom geef je jezelf dit cijfer? Waar heb je nu precies last van? Beschrijf voor jezelf waar je dat aan merkt, wat het met je doet en waarom je dit wil veranderen.

Wat wil je bereiken?

Geef een cijfer op een schaal van 1 t/m 10

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe ziet het eruit als je dit hebt bereikt? En wat levert dat je op? Beschrijf voor jezelf waar je dat aan merkt, hoe je je dan voelt en wat het effect is op je omgeving.



Uitdagende momenten

Er zijn momenten dat het nog niet makkelijk is om je nieuwe gedrag in de praktijk te brengen. Dit noemen wij uitdagende momenten. Je hebt dan vaak de neiging om terug te vallen in je oude patronen. Je bepaalt straks wekelijks welke uitdagende momenten jij verwacht en wij sturen je 15 minuten van te voren een herinnering en jouw persoonlijke tip.

Identificeer nu jouw uitdagende momenten en geef deze kernachtig weer. Bepaal vervolgens welke tip jij net voor dit uitdagende moment van jezelf moet horen.

Moment 1

Omschrijving

Tip

Moment 2

Omschrijving

Tip

Moment 3

Omschrijving

Tip

Moment 4

Omschrijving

Tip



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 _____



Teamleden

Leren doe je natuurlijk niet alleen. Je kunt tenslotte veel leren van jouw omgeving. Stel daarom nu een feedbackteam samen van mensen die je regelmatig ziet en vertrouwt. Zij geven je straks feedback & tips en ondersteunen je als je het moeilijk krijgt.

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 ook via het platform te stimuleren met feedback.

Naam

bijv. Stefan Op de Woerd

Datum

bijv. 26 augustus 2017

Tijdstip

bijv. 14:30

- | | Naam | Datum | Tijdstip |
|---|-------|-------|----------|
| 1 | _____ | _____ | _____ |
| 2 | _____ | _____ | _____ |
| 3 | _____ | _____ | _____ |