

BEGIN BIJ HET BEGIN

DOELEN BEREIKEN

zelfempowerment stappenplan

01

WAT WIL IK BEREIKEN?

Het begint bij het bedenken van wat jij echt wilt. Los van wat je bij anderen ziet of hoe jij denkt dat het hoort. Zie het echt voor je en bepaal of het goed voelt.

02

WAAROM WIL IK DAT?

Antwoord kunnen geven op de vraag 'waarom' je iets wilt vergroot de motivatie en dus de kans op succes. Beschrijf dus wat het jou oplevert.

03

WAT MOET IK DOEN?

Bedenk concreet wat je moet doen/veranderen/verminderen, incl welke eventuele uitdagingen je mogelijk moet oplossen.

04

PLAN VAN AANPAK

Bedenk concreet 'hoe' en 'wanneer' je de acties uit stap 3 gaat aanpakken. Maak het zo praktisch en eenvoudig mogelijk. Verdeel een groter doel in kleine stappen.

05

START

Niet uitstellen, gewoon doen! Plan de acties van stap 4 in je agenda. Maak reminders voor jezelf aan. Plan ook reflectie-momenten in.

Terug naar de **Basis** geeft **Begrip** voor een sterke aanpak

BEGIN BIJ HET BEGIN
DOELEN BEREIKEN
zelfempowerment stappenplan

WAT WIL IK BEREIKEN?

01

WAAROM WIL IK DAT?

02

WAT MOET IK DOEN?

03

PLAN VAN AANPAK

04

START

05

Terug naar de **Basis** geeft **Begrip** voor een sterke aanpak