

Sterk in je werk

Werkboek week 18 en 19





Week 18 en 19

Op weg naar:
Sterk in je werk

Deze 2 weken leer je:

- Hoe je je actieplan concreet kunt maken!

Succes!

Actie! Actie! Actie! Actie! Actie! Actie!

Jouw weg naar Sterk in je Werk is bijna klaar.

Je hebt je doel gesteld (en gevoeld).

Je hebt je missie gevonden.

Je hebt je passie ontdekt.

Je kent je kwaliteiten (en je valkuilen, allergieën en uitdagingen)

Je weet waar jij energie van krijgt.

Je kent jouw waarde (en wat je hiermee voor anderen betekent)

Je weet welke stappen je moet zetten om je doel te behalen.

MAAR! Als je daar verder niets mee doet, kom je er niet.

DUS! Gaan we een heel concreet actieplan maken.

Heel concreet én zo gedetailleerd mogelijk!

Stap voor stap. Je mag er twee weken over doen, dus geen stress!

Leg het af en toe weg, lees het dan weer na en wijzig wat nodig is.



Uitleg stappenplan / actieplan

In de bijlage bij dit werkboek zit een format voor een actie plan dat ik voor je heb ontworpen. Het is een Word document dus je kunt het lekker op je PC/laptop invullen.

Je kunt het natuurlijk óók uitprinten.

Dan leg je het lekker af en toe op een hoekje van je tafel zodat je, iedere keer als er iets in je gedachten omhoog springt, dat erbij kan zetten.

Zie maar, doe het op jouw manier!

MIJN ACTIEPLAN			
Datum			
Onderwerp			
Doel			
Omschrijf hier je doel.			
Opbrengst (Wat is het meetbare resultaat? Met andere woorden wat is er werkelijk zichtbaar als je je doel bereikt hebt?)			
Actieplan (Welke actie ga je doen? Wie ga je om hulp vragen. Wie ga je erbij betrekken? Wat heb je allemaal nodig? Wanneer ga je wat doen?)			
WELKE stappen zet je? (Beschrijf ALLÉ te ondernemen stappen, stap voor stap)	WIE voert de actie uit? (wie helpt je, wie is je mentor/ rolmodel?)	WAT heb je nodig? (Materialen, opleidingen, training, boeken lezen, op internet zoeken, vakantie, rust, oefening etc.)	WANNEER ga je de actie doen? (wees nauwkeurig en realistisch)

'tOnderwerp

Naam

Als eerste geef je je plan een naam die je invult bij 'Onderwerp'

Deze naam geeft weer waar het over gaat.

(Bijv. 'Opzet eigen onderneming')

MIJN ACTIEPLAN
Datum
Onderwerp



Datum

Het lijkt misschien overdreven maar vul óók de datum in wanneer jij met je plan start. Misschien is het nodig om tussentijds je plan aan te passen. Op dat moment verander je ook de datum. Je weet dan gelijk wat de meest actuele versie is.

MIJN ACTIEPLAN

Datum



Doel

Schrijf hier je doel zoals je dat eerder hebt vastgesteld.

Omschrijf zo gedetailleerd mogelijk hoe het doel eruit komt te zien. Zie het plaatje hélemaal voor je! Schrijf er ook bij wat je vorige week in het overzicht hebt geschreven.

Neem dat ingevulde blad er gewoon bij.

Hoe concreter, hoe beter.

Het geeft richting aan je plan en je kunt controleren of de acties in dienst staan van het bereiken van je doel.

MIJN ACTIEPLAN

Datum

Onderwerp

Doel

Omschrijf hier je doel.



Opbrengst

Je hebt je doel gevisualiseerd maar het is ook belangrijk om op te schrijven wát je aan de buitenkant precies allemaal kunt waarnemen als je je doel bereikt hebt. Schrijf

hier wat uiteindelijk het resultaat is. Hoe ziet het eindresultaat eruit waar je helemaal blij van wordt, wat voor gedrag hoort erbij?

Welk inkomen, wat merkt je omgeving ervan?

Ook dit beschrijf je weer zo uitgebreid en gedetailleerd mogelijk! En denk groot! Het mooiste doel is dat waar je buikpijn van krijgt maar géén maagzweer...

Opbrengst (Wat is het meetbare resultaat? Met andere woorden wat is er werkelijk zichtbaar als je je doel bereikt hebt?)

Uitleg stappenplan / actieplan



Welke acties

En dan nu de acties!

In de kolom 'WELKE' schrijf je welke activiteiten je gaat ondernemen om je doel te bereiken. De acties schrijf je op in tijdvolgorde, zodat je ze in een logische volgorde kan uitvoeren. Sommige acties zullen elkaar overlappen. Schrijf ook nu weer zo uitgebreid mogelijk, veel muizenstapjes werkt beter dan zevenmijlslaarzen! Schrijf ook de acties helemaal uit dan weet je later altijd wat je er mee bedoelt.

Actieplan (Welke actie ga je doen? Wie ga je om hulp vragen. Wie ga je <u>er bij</u> betrekken? Wat heb je allemaal nodig? Wanneer ga je wat doen?)			
WELKE stappen zet je? (Beschrijf ALLE te ondernemen stappen, stap voor stap)	WIE voert de actie uit? (wie helpt je, wie is je mentor/ rolmodel?)	WAT heb je nodig? (Materialen, opleidingen, training, boeken lezen, op internet zoeken, vakantie, rust, oefening etc.)	WANNEER ga je de actie doen? (wees nauwkeurig en realistisch)



Wie

Bij WIE schrijf je op wie welke acties uitvoert. (Dit kan meer dan één persoon zijn.) Misschien heb je hulp ingeroepen van je partner. Deze is dan degene die je bij WIE in vult. Maar misschien doe je het allemaal zelf. Dan staat overal gewoon je eigen naam.

Actieplan (Welke actie ga je doen? Wie ga je om hulp vragen. Wie ga je <u>er bij</u> betrekken? Wat heb je allemaal nodig? Wanneer ga je wat doen?)			
WELKE stappen zet je? (Beschrijf ALLE te ondernemen stappen, stap voor stap)	WIE voert de actie uit? (wie helpt je, wie is je mentor/ rolmodel?)	WAT heb je nodig? (Materialen, opleidingen, training, boeken lezen, op internet zoeken, vakantie, rust, oefening etc.)	WANNEER ga je de actie doen? (wees nauwkeurig en realistisch)



Wat

Bij 'WAT' schrijf je op wat je allemaal denkt nodig te hebben. Denk daar rustig over na. Meestal heb je meer nodig dan je denkt. En schrijf het ook allemaal op! Dan is het uit je hoofd én je kunt niets vergeten.

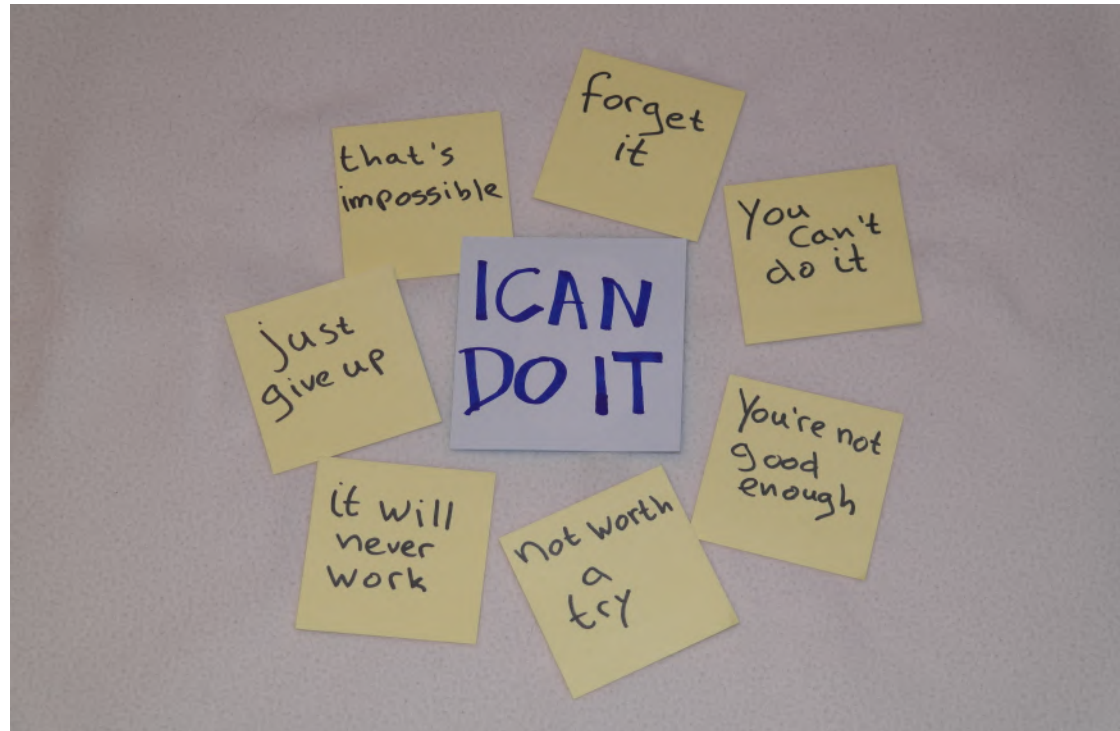
Actieplan (Welke actie ga je doen? Wie ga je om hulp vragen. Wie ga je <u>er bij</u> betrekken? Wat heb je allemaal nodig? Wanneer ga je wat doen?)			
WELKE stappen zet je? (Beschrijf ALLE te ondernemen stappen, stap voor stap)	WIE voert de actie uit? (wie helpt je, wie is je mentor/ rolmodel?)	WAT heb je nodig? (Materialen, opleidingen, training, boeken lezen, op internet zoeken, vakantie, rust, oefening etc.)	WANNEER ga je de actie doen? (wees nauwkeurig en realistisch)



Wanneer

Het 'WANNEER' moet je zo realistisch mogelijk invullen. Dit voorkomt dat je gaande het proces gaat 'sjoemelen' met de tijd. Juist als je het druk hebt zul je geneigd zijn om jouw eigen plan opzij te schuiven. NIET DOEN! Hou je aan je planning en neem jezelf serieus. Als je dat doet zul je slagen. Als je steeds iemand of iets anders hier tussen laat komen zul je je doel niet bereiken. Wat kies jij? De weg naar succes of de weg naar opgeven?

Actieplan (Welke actie ga je doen? Wie ga je om hulp vragen. Wie ga je er bij betrekken? Wat heb je allemaal nodig? Wanneer ga je wat doen?)			
WELKE stappen zet je? (Beschrijf ALLE te ondernemen stappen, stap voor stap)	WIE voert de actie uit? (wie helpt je, wie is je mentor/ rolmodel?)	WAT heb je nodig? (Materialen, opleidingen, training, boeken lezen, op internet zoeken, vakantie, rust, oefening etc.)	WANNEER ga je de actie doen? (wees nauwkeurig en realistisch)



KLAAR!

Je hebt je actieplan klaar! En je hebt deze module (bijna) afgerond!
Heb je je 2^e coachingcall al met mij gepland? Nee?
Doe dat dan snel dan kunnen we je actieplan bespreken!

Tot dan! Ik heb er zin in!

De beste manier om je toekomst te
voorspellen is haar zelf te creëren.

(Stephen R. Covey)



Dit was de module Sterk in je Werk.
Je hebt het hele programma afgerond!
Je mag écht trots zijn op jezelf!
We houden contact!

