

Mijn veerkrachtplan

1. Ontdek jouw persoonlijke challenge

Wat zijn je aandachtspunten? Wat zijn jouw behoeften op gebied van veerkracht?
Wat wil je veranderen?

2. Bedenk oplossingen

Welke oplossingen kan je je bedenken? Wat zou je kunnen helpen om je
veerkrachtniveau te verhogen in de domeinen waarmee je worstelt in je leven?

Om je te helpen: denk terug aan alle oefeningen die je tijdens de opleiding gemaakt hebt.

3. Definieer je actieplan

Kies een persoon met wie je je persoonlijke uitdaging wilt delen (die u zou kunnen steunen om de uitdaging aan te gaan):

.....

SMART¹-doelstelling(en):

- Acties

- Stappen voor de uitvoering ervan

- Betrokken personen

- Deadlines

- Succescriteria

¹ Specifiek, Meetbaar, Aanvaardbaar, Realistisch, Tijdgebonden

4. Maak de balans op

Wil je de oplossing aanpassen? Wil je ze verbeteren? Of laat je ze vallen en wil je andere zaken uittesten?