



Videotraining Vitaliteit

Werkblad Omgeving

Ontwikkeldoel

Op dit werkblad kun je je ontwikkeldoelen uitwerken om zo concreet te maken hoe je van je wens om te groeien in vitaliteit naar daadwerkelijke stappen kunt komen (naar het idee van Ben Tiggelaar).

Mijn ontwikkeldoel

waarin wil ik me ontwikkelen?

Mijn wilsbesluit

wil ik dit echt?

Mijn waarom

-Ik verlang naar

-Ik geloof dat

Mijn support

bijvoorbeeld accountabilitypartner, vaste afspraken in agenda rondom behalen doel, beloning, training ontvangen, afvinklijst. Alles wat helpt om je te helpen bij je ontwikkeling

1.

2.

3.

Mijn sleutelgedrag

Ik besluit daarom om

