

## OPDRACHT VERANDERPLAN

Kies uit het gebied waar jij de meeste verandering wenst twee stellingen waar jij een veranderplan bij gaat opstellen. Kies nog één stelling uit waar jij een veranderplan bij gaat opstellen. Dit kan ook een stelling zijn uit een ander gebied. Bedenk voor jezelf wat jouw reden is om deze derde stelling te kiezen.

### STELLING 1

Wat ik anders wil doen in mijn zelfzorg is:

---

---

Ik wil dit anders doen, want:

---

---

Als dit anders gaat in mijn zelfzorg, is dit het effect in mijn werk en/of op een ander leefgebied:

---

---

Wie of wat ik nodig heb om dit doel te bereiken is:

---

---

Wanneer ik aan dit doel ga werken is:

---

---

Wat verder belangrijk is om dit doel te bereiken:

---

---

Ik ben tevreden als:

---

---

Ik ga mijn plan evalueren op:

---

## STELLING 2

Wat ik anders wil doen in mijn zelfzorg is:

---

---

Ik wil dit anders doen, want:

---

---

Als dit anders gaat in mijn zelfzorg, is dit het effect in mijn werk en/of op een ander leefgebied:

---

---

Wie of wat ik nodig heb om dit doel te bereiken is:

---

---

Wanneer ik aan dit doel ga werken is:

---

---

Wat verder belangrijk is om dit doel te bereiken:

---

---

Ik ben tevreden als:

---

---

Ik ga mijn plan evalueren op:

---

### STELLING 3

Wat ik anders wil doen in mijn zelfzorg is:

---

---

Ik wil dit anders doen, want:

---

---

Als dit anders gaat in mijn zelfzorg, is dit het effect in mijn werk en/of op een ander leefgebied:

---

---

Wie of wat ik nodig heb om dit doel te bereiken is:

---

---

Wanneer ik aan dit doel ga werken is:

---

---

Wat verder belangrijk is om dit doel te bereiken:

---

---

Ik ben tevreden als:

---

---

Ik ga mijn plan evalueren op:

---