



Mijn plan voor 2019

Met dit werkboekje kom je stap voor stap tot een plan voor 2019. Let op: het kost wel wat reflectie en analyse. Neem er de tijd voor en laat je inspireren door anderen, maar maak wel je eigen plan.

Succes! Marijke Krabbenbos

Zo doe ik de dingen

Uiteraard ken jij jezelf inmiddels aardig goed. Je weet al best waar je goed in bent, waar anderen je om bewonderen. En je weet ook hoe je graag werkt, wat voor jou de beste omstandigheden zijn. Beschrijf hieronder HOE jij werkt.

Als ik dingen doe, dan is het vaak op deze manier:

1.

2.

3.

4.

5.

Mijn valkuilen

En wat zijn in die werkwijze je zwakke punten, je valkuilen? Het zijn vaak dingen die je bewondert in een ander en waar een ander je goed kan aanvullen.

Mijn valkuilen:

1.

2.

3.

4.

5.

Besef dat het handig is om samen te werken met mensen die hier juist goed in zijn of dat dit leerpunten van jezelf zijn. Je hoeft echter niet alles te kunnen, dus ze accepteren is ook OK.

Waarden en one-liners

Weet je welke waarden je nastreeft in het leven? Wat jij echt belangrijk vindt? Deze waarden komen tot uiting in uitspraken die je vaak doet en waar je echt achter staat. Dat kunnen spreekwoorden of gezegden zijn of populaire *one-liners*.

Kies uit de lijst met waarden waarden (bijv. op <https://patrickschriel.nl/2013/04/25/kernwaarden-lijst-voorbeelden-en-waarden-oefening/>) de 5 tot 10 die er echt voor jou toe doen.

Mijn waarden:

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

En wat zijn jouw favoriete *one-liners*? Waar ben jij echt van overtuigd, waar ben jij het echt mee eens?

Mijn *one-liners*:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bovenstaande geeft je inzicht in wat jij belangrijk vindt, wat je dus ook waardeert in interactie en samenwerking met anderen.

Energiebronnen en energielekken

Je lekker voelen heeft veel te maken met het hebben van voldoende oplaadpunten en het voorkomen van energielekken. Ga eens na, waar krijg je energie van en kun je dus heel veel doen zonder moe te worden?

En welke activiteiten kosten je veel energie? Die activiteiten schuif je voor je uit, zie je tegen op en vermoeien je. Er inzicht in krijgen is al het halve werk.

Mijn energiebronnen, hier krijg ik echt energie van:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mijn energielekken, deze activiteiten kosten me veel energie:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

En nu is natuurlijk de grote vraag, heb je genoeg energiebronnen en benut je ze vaak genoeg? En hoe kan je jouw energielekken vermijden?

Kunnen en willen

Kunnen en willen zijn twee verschillende dingen. Haal ze niet door elkaar!

Soms word je gevraagd voor dingen omdat je ze zo goed kan. Vind je die dingen nog wel allemaal leuk? Of zijn er dingen die je eigenlijk niet (meer) leuk vindt, ook al ben je er goed in?

Breng met onderstaande tabel eens in kaart wat je wel en niet kunt en wat je wel en niet wilt.

	Dit kan ik niet	Dit kan ik wel
Dit wil ik wel		
Dit wil ik niet		

De activiteiten linksboven zijn mogelijke leerdoelen, van de activiteiten rechtsboven word je blij. Probeer de activiteiten van linksonder tot een minimum te beperken. Dat geldt ook voor de activiteiten rechtsonder. Je moet waarschijnlijk je omgeving laten weten dat je deze dingen niet meer wilt doen. Anders blijven ze je vragen...

Start, stop, continue

Kijk eens terug op het afgelopen jaar En maak een inventarisatie: wat was goed, wat was minder goed en wat heb je gemist?

Of te wel, breng voor 2019 in kaart: waar wil je mee starten, waar wil je mee stoppen en waar wil je zeker mee doorgaan volgend jaar? Het kan van alles zijn, zowel in je werk als privé. Probeer heel concreet in activiteiten (dus werkwoorden) te denken.

Ik wil starten met...

--

Ik wil stoppen met...

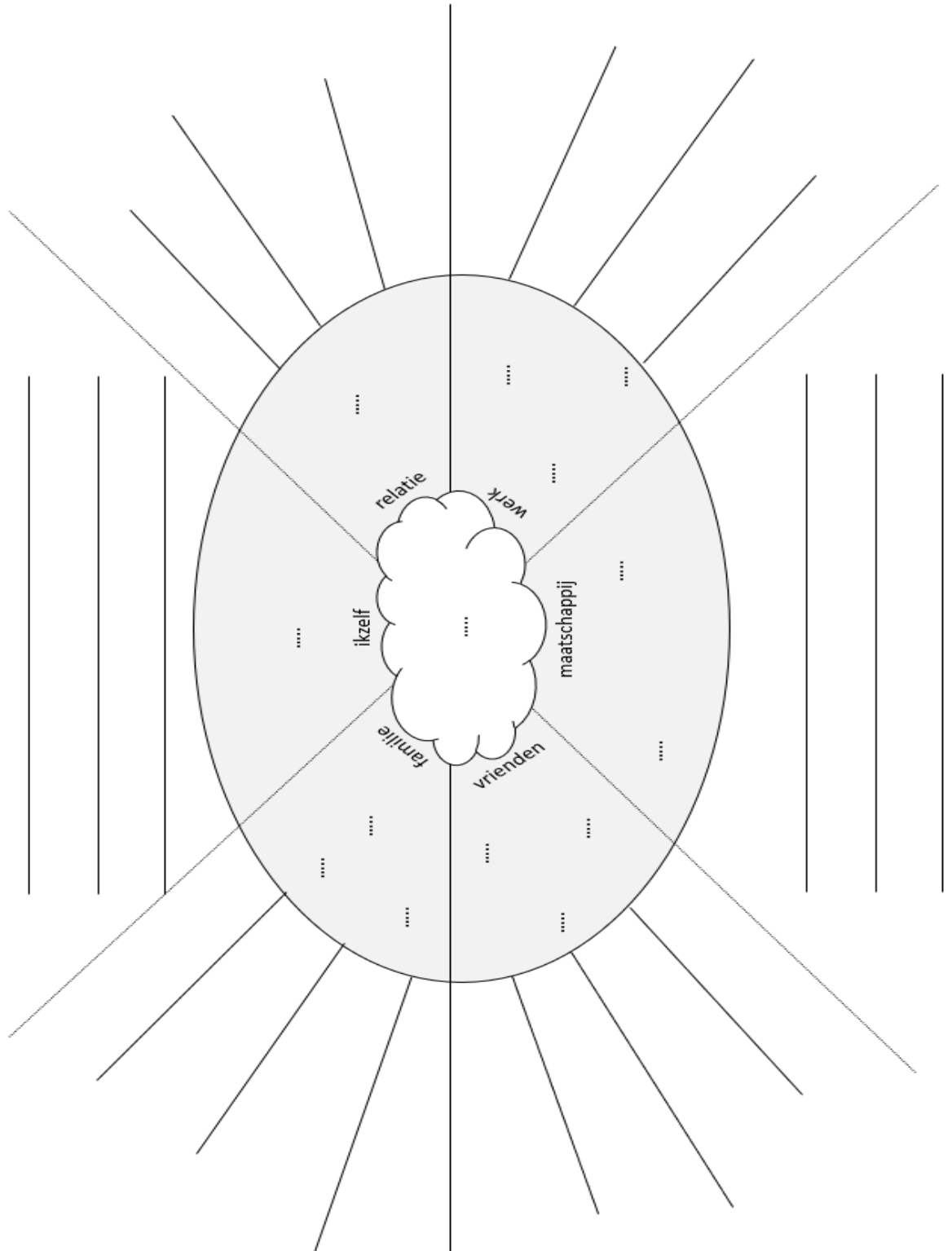
--

Ik wil doorgaan met...

--

Deze oefening geeft je input voor je doelen voor volgend jaar. Op de volgende pagina kun je nu in het grijze veld de mensen en organisaties invullen die voor jou belangrijk zijn in 2019 en aan de buitenkant je doelen met betrekking tot die mensen.

De mensen in mijn leven en de doelen die ik stel



Mijn doelen voor 2019

Zet hieronder de doelen en per doel de eerste stap.

categorie:	mijn doel:	de eerste stap is:

Mijn boodschappenlijstje

Wat heb je nodig? En wie zou dat je kunnen geven? Maak hieronder je boodschappenlijstje voor 2019.

nodig:	mogelijke leverancier

Ruimte voor aantekeningen

Ik hoop dat dit werkboekje je geholpen heeft een mooi plan te maken. Plannen maken zorgt voor bewustwording en daardoor de juiste mindset, richting en daardoor de juiste acties en, niet te vergeten, voorpret!

Ik wens je succes met de uitvoering en hoop je in 2019 (weer) eens te ontmoeten!

Marijke Krabbenbos

www.ideacompany.nl en www.bitesenbusiness.nl