Wekelijks groei moment TEMPLATE

Opbouw persoonlijke groeimoment:  
Door onderstaande stappen te volgen creëer je een leeg hoofd waardoor helderder wordt wanneer je wat doet in de week. Zo blijf je onderweg en houd je vooral overzicht op alles wat er moet (lees wil) gebeuren in een week

1) Orde aanbrengen

         Doorlopen wat nog open staat  
2) Terugkijken  
          Reflecteren op week en doelen

          To-do-lijst en agenda doorlopen  
3) Groeien  
        Geluksgewoonten, energiegevers

        Persoonlijke ontwikkeling en andere projecten

        Werk

ORDE AANBRENGEN

Ruim de plekken op waar je op je telefoon of computer vaak gebruik van maakt, zo houd je overzicht en zorg je dat het niet verstopt raakt, net als de wc dus. Als er een nieuwe actie opkomt schroom dan niet deze in je to-do-lijst inbox te zetten!

|  |
| --- |
| Mijn digitale plekken |
| ImageMailboxen (op 1 plek samen laten komen helpt, outlook of apple mail bijvoorbeeld)  ImageJe to-do lijst inbox doorlopen  ImageNotities doorlopen  ImageRuim je digitale inboxes op, ga niet taken of mail zitten doen, plan dat vooral in!  ImageRuim je computer op: desktop, downloadsmap, leeg prullenbak  ImageRuim je telefoon op: whats app, signal, foto’s, voicemail en berichten |

ORDE - DOORLOPEN WAT NOG OPENSTAAT  
Wat staat nog open of kan nog opgepakt worden als je de volgende checklist items langs loopt?

ImageDoorloop je Agenda

ImageDoorloop je gespreksnotities / notulen e.d.

ImageDoorloop je Doelen

ImageDoorloop je todo lijst app of schrift

TERUGKIJKEN

Kijk terug op wat is geweest en kijk vooruit op wat gaat komen. Trek je conclusies en zie hoe geweldig je gegroeid bent of nog mogelijkheden hebt om te groeien!

|  |  |
| --- | --- |
| Waar ben ik deze week trots op? |  |
| Wat wil ik volgende week verbeteren ? |  |
| Wat is mijn grootste obstakel om mijn doelen te bereiken? |  |

TERUGKIJKEN OP DOELEN

Kijk naar je doelen, sta er echt even objectief bij stil, vier de successen hoe klein ze ook zijn en bepaal de punten waarop je het werken aan je doelen kan verbeteren. Tip: ik raad je aan de doelen erin te zetten en dan een template ervan te maken die je dan alleen maar hoeft te kopieren, scheelt je tijd!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Doelen | Welke successen heb ik deze week behaald? | Waar liep ik tegen aan en welke kleine actie(s) ga ik deze week ondernemen voor dit doel ? |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

.

GROEIEN

Oke je hebt me door, ik bedoel met groeien gewoon plannen, maar groei motiveert mij veel meer, als dat bij jou niet zo is, kies een ander woord en merk of je er dan eerder mee aan de gang gaat!

Wat zijn de dingen de ik sowieso deze week wil doen waardoor ik me geweldig blijf voelen?!

|  |
| --- |
| Met (bepaalde) vrienden afspreken.  Iets nieuws doen wat ik nog nooit gedaan heb.  Lezen. Cadeautje voor mezelf kopen  ….. |

Check dan de volgende dingen af zodat je perfect bent voorbereid op je week.

ImageAgenda inplannen van energiegevers

ImageAgenda inplannen van werk

ImageTodoist aanvullen

ImagePersoonlijke missie herlezen