

Stap voor Stap naar jouw gewenste resultaat

Doel van de opdracht

Inzicht krijgen hoe je stapsgewijs kunt komen tot het formuleren van je gewenste resultaat en hoe dat te realiseren.

Dit model kan je ondersteunen in het kaderen van wat precies het gewenste resultaat is of wat je graag wilt bereiken.

Door aan te slag te gaan met dit model krijg je duidelijkheid over HOE je het gewenste resultaat kunt bewerkstelligen.

Het op de juiste manier formuleren van gewenste resultaten vormt als het ware een plattegrond die de weg wijst naar de realisatie ervan.

De opdracht

Fase 1

Inventariseer het onderwerp

Je wilt graag een resultaat bereiken.

Dit kan zijn op het gebied van werk;

- je wilt een nieuwe baan
- je wilt beter je grenzen aangeven richting je collega's
- je wilt beter communiceren met je leidinggevende

Maar het kan ook een privé vraagstuk zijn;

- je wilt beter communiceren met je partner of je kinderen
- je wilt toch echt graag die hobby weer oppakken
- je wilt meer rust ervaren

Fase 2

Formuleer je gewenste resultaat

Er zijn bepaalde regels die het gemakkelijker maken om je gewenste resultaat zodanig te formuleren dat ze realiseerbaar worden.

1. Formuleer je gewenste resultaat in grammaticaal positieve termen
2. Binnen de mogelijkheden van je eigen regie (waar heb JIJ invloed op)
3. Binnen de gepaste context (mix een gewenst resultaat van je werk niet met een gewenst privé resultaat)
4. Ecologisch verantwoord (wat verandert er voor mijzelf en mijn omgeving)

En nu...aan de slag. Op naar jouw gewenste resultaat.

Loop onderstaande vragen in het stappenplan door.

Mogelijk kun je ze al beantwoorden, mogelijk ook nog niet.

Niet erg, gun jezelf de tijd om tot antwoorden en inzicht te komen.

Spar er bijvoorbeeld eens over met een goede vriend of collega. Andere inzichten bieden weer voer tot nadenken.

Leg je stappenplan gerust eens een paar dagen weg, en kijk er dan nog eens naar.

Succes met het behalen van JOUW gewenste resultaat!

Stappen-Plan

Gewenste resultaat	
Gewenst resultaat	Wat wil je precies bereiken? Wat wil je in de plaats van?
Bewijs van je resultaat	Hoe weet je dat je het resultaat bereikt hebt? Door welke specifieke feedback bijvoorbeeld?
Context	Waar, wanneer en met wie wil je dat resultaat bereiken?

Ecologie	Hoe zal dit resultaat je leven beïnvloeden? (familie, werk, vrienden, gezondheid)
Probleemkader	
Obstakel	Wat houdt je tegen om nu al het gewenste resultaat te hebben? Wat doe je i.p.v. wat je wilt doen?
Hulpbronnen	
Hulpbronnen	Welke hulpbronnen of vaardigheden heb je al die je kunnen helpen om het gewenste resultaat te bereiken? Welke andere hulpbronnen of vaardigheden heb je nodig?

Fase 3

Maak een stappenplan om het gewenste resultaat te bereiken

Stappenplan	
Stappenplan	Wat zal de eerste stap zijn? Wanneer zet je welke stap om dit resultaat te bereiken? Maak stap voor stap een plan om het resultaat te bereiken. Maak het SMART (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden)