

DOEN! Worksheet persoonlijke verandering

NAAM:

DATUM:

GET REAL

- Welke gedragsverandering ambieer je persoonlijk? Beschrijf het gewenste gedrag meetbaar, actief en persoonlijk (MAP).

MAKE PLANS

- In welke situaties wordt het voor jou moeilijk om dit nieuwe gedrag vol te houden?
- En wat kun je aan maatregelen treffen om tóch vol te houden?

TAKE ACTION

- Welke vorm van directe feedback (meten en stimuleren van gedrag) is nodig om jou te ondersteunen bij deze gedragsverandering?