

MAAK JE STAPPEN CONCREET

Net als bij de autocoureur die het parcours voor zich ziet, is het belangrijk dat je kunt anticiperen op het uitvoeringsproces. Wanneer je de stappen concreet maakt, door ze letterlijk hardop uit te spreken of op te schrijven, heb je alle stappen in je hoofd al een keer gezet en is het makkelijker om ze in het echt ook te zetten. Beantwoord daarom voor elke stap de volgende vragen.

1. Wat ga je doen?
2. Wanneer ga je dit doen?
3. Wat zal in de weg staan? Welke obstakels voorzie je?
4. Welke ondersteuning heb je nodig?
5. Wie ga je erbij betrekken?
6. Wat vertel of vraag je diegene?
7. Hoe betrek je diegene? Persoonlijk, via de telefoon of met een e-mail?
8. Wat vraag je van diegene? Welke ondersteuning heb je nodig?
9. Wanneer ga je diegene betrekken?
10. Hoe ziet voltooiing/succes eruit?
11. Wat zijn de consequenties wanneer je deze actie niet uitvoert? Wat blijft er hetzelfde?
12. Hoe vier je succes?