

# 6 TIPS OM JE LANGE TERMIJN DOELEN TE HALEN

## MET MINDER STRESS EN BETERE RESULTATEN!

01

### START MET REFLECTIE, VERGROOT JE HORIZON EN VERBINDT DOELEN MET JE ROLLEN

Bedenk wat de rollen zijn die je nu in je leven al hebt, zowel werk als privé. Stel per rol één of twee doelen en een overzienbare tijd (kwartaal). Maak het doel kleiner en bedenk de eerste stap. Bekijk regelmatig de voortgang zodat je kunt blijven bijsturen.

### BEGRIJP WAT JE MOTIVEERT EN MAAK DAAR GEBRUIK VAN

Onderzoek voor jezelf wat je belangrijk vindt, wat je motiveert en welke waarden voor jou van belang zijn. Ontdek je sterke punten (bijv. via het gelijknamige boek van M. Buckingham met gratis test!) Gebruik waarden en sterkten bij je dagelijkse beslissingen.

02

03

### ONTWIKKEL NIEUWE, BETERE GEWOONTEN EN STOP MET DE SLECHTE

Werk in kleine stapjes naar nieuwe gewoonten toe zodat je niet teveel motivatie op hoeft te brengen. Wees bewust van de drie stappen die gedrag vormen; Aanleiding, Gedrag en Beloning en maak gebruik van een goede aanleiding en beloning om nieuw gedrag aan te leren.

### BEGIN MET DE 'HOEKSTEENGEWONTEN' EN BEDENK STRATEGIEËN VOOR TERUGVAL

Zorg dat je hoeksteen gewoonten (voldoende slapen, goede voeding, meditatie, beweging, tijd met vrienden en familie) goed ingevuld zijn als je nieuwe gewoonten leert. Houd rekening met terugval en zorg voor een strategie die je snel weer op het juiste spoor helpt.

04

05

### PLAN JE DOEL ALS EERSTE EN WERK DAN IN BLOKKEN

Breek je weekdoelen op in dagdoelen en bekijk welke dagdoelen je op welke dag in de week het beste kan gaan doen. Plan deze in met genoeg witruimte. Plan ook vaste taken in blokken (e-mail administratie etc.). Leer, door te reflecteren, hoeveel tijd je besteed aan je werkzaamheden

### DOE NIET ALLES ZELF, WERK IN KLEINE GROEPEN EN GEBRUIK EEN DASHBOARD

Werk, indien mogelijk, in kleine groepen en stel gezamenlijk doelen vast. Maak een dynamisch dashboard waarin de doelen, de samenhang en de motivatie staan. Werk dit dashboard met elkaar bij op vaste reflectiemomenten. Probeer verschillende dashboards onderling te verbinden.

06