

ZOMERREFLECTIE

1. Terugkijken

- ☐ Waar ben je trots op?
- ☐ Wat gaf je energie?
- ☐ Wat viel tegen of kostte juist veel energie?
- ☐ Waar heb je van geleerd?

2. Richting bepalen

- ☐ Waar wil je de komende maanden meer tijd of aandacht aan geven?
- ☐ Wat is nu minder belangrijk (of mag even wachten)?
- ☐ Als je één ding kan verbeteren, wat zou dat zijn?

3. Van doelen naar gewoontes

Wat je hier opschrijft hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn. Juist kleine aanpassingen maken het verschil. Door gedrag te vertalen naar concrete gewoontes, iets wat je elke dag of elke week doet, wordt verandering haalbaar en houdbaar.

- ☐ Welk gedrag wil je vaker laten zien?
- ☐ Welk gedrag wil je minder doen?

4. Maak het concreet

- ☐ Wat ga je komende week anders doen in je werkdag?
- ☐ Wanneer ga je dat doen?
- ☐ Wat helpt je om dit vol te houden?

Bijvoorbeeld:

- In plaats van 'meer focus', elke ochtend starten met 20 minuten zonder mail
- In plaats van 'minder drukte', aan het eind van de dag 10 minuten om morgen voor te bereiden

5. Focus voor de komende periode

- ☐ Welk woord past bij wat jij nodig hebt?

Bijvoorbeeld: focus, rust, structuur, groei, minder, energie

Reflectie in één oogopslag

- ☐ Welk cijfer geef je je huidige situatie? (1–10)
- ☐ Wat maakt dat het al dit cijfer is?
- ☐ Wat zou het +1 punt hoger maken?