# oefening ´Hoe concreter hoe beter´

## Doel

Met deze oefening kun je concrete acties koppelen aan de doelen die je op Duurzame Inzetbaarheid (DI) wilt bereiken met de organisatie.

## Doelgroep

Iedereen die aan de slag wil met concretiseren van doelen op DI.

## Gebruik

We gebruiken ‘de trap naar succes’ als een hulpmiddel om jullie doelen te behalen. Er zijn vier stappen op de trap, die hieronder beschreven worden. Ga voor jezelf na wat jullie doel is, hoe jullie dat kunnen vertalen naar gedrag en wie daarbij kan helpen. Deze ladder vul je met collega’s in.

**Tips en tricks**

* *Neem zo klein mogelijke stapjes.*

Bij veranderprocessen is het van belang om kleine, haalbare stapjes te formuleren. Bijvoorbeeld als je een marathon wilt gaan lopen maar nog nooit hebt hardgelopen lijkt dit een onmogelijk doel. Door dit in kleine stapjes op te knippen (eerst twee kilometer, dan vijf, dan tien, etc.) wordt het grote doel haalbaar. Dit geldt ook voor veranderprocessen rondom vitaliteit, bijvoorbeeld stoppen met roken.

Wees je hiervan bewust.

* *Zoek een maatje en vraag om elkaar te blijven steunen gedurende één of twee maanden.*

Als jullie een doel geformuleerd hebben, moet de gedragsverandering daadwerkelijk gebeuren. Als je elkaar blijft herinneren en steunen, wordt het makkelijker om vast te houden aan de voorgenomen stappen.

# INVULFORMAT: HOE CONCRETER, HOE BETER

**Doel**

**Gedrag**

**Ondersteuning**

*Bouwstenen voor succes: proberen begint van beneden naar boven*

Jullie plan opstellen vindt plaats van boven naar beneden. Het plan uitvoeren vindt plaats van beneden naar boven.

1. Kies een doel waar jullie zelf aan willen werken

*Dit kan iets zijn wat jullie nog willen verbeteren of iets waar jullie al sterk in zijn wat jullie naar een hoger plan willen tillen. Als jullie merken bij het invullen dat niemand er niet warm van wordt dan is het niet belangrijk genoeg voor jullie.*

1. Vertaal het naar gedrag dat nodig is om het doel dichterbij te brengen

*Let op dat jullie het concreet en helder formulerent: haalbaar.*

1. Wie gaat jullie ondersteunen bij het behalen van het doel?

*Voor het behalen van het doel en jd gedragsvoornemen helpt het als jullie ondersteuning hebben. Dit kan iemand zijn, maar ook bijvoorbeeld een briefje. Zorg ervoor dat de supporttechnieken op orde zijn.*

1. Evaluatie

*Tussentijds helpt het om te kijken hoe het gaat met het behalen van jullie doel. Daarvoor is het handig om vaste evaluatiemomenten in te plannen, in plaats van voortdurend te evalueren.*

## Wat levert het op?

## Concretisering van jullie doelen. Heldere acties. Ander gedrag.

## Hulp nodig?

Komen jullie er niet uit, zoeken jullie ondersteuning of hebben jullie anderszins hulp nodig? Bij Doorzaam kun je als uitzendorganisatie ondersteuning krijgen als je aan de slag wilt of al bent met duurzame inzetbaarheid. Informeer naar de mogelijkheden via [info@doorzaam.nl](mailto:info@doorzaam.nl)