

GROEPSBIJEENKOMST 8

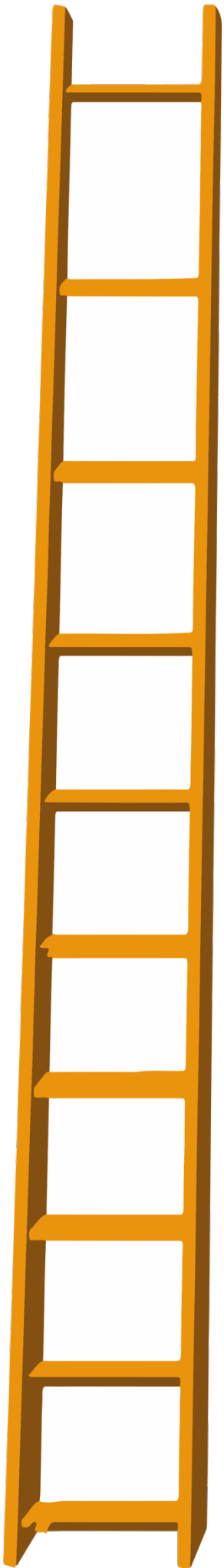
Hoe blijf ik in beweging?

Langdurig voorzetten van nieuwe leefstijlgewoontes

OPDRACHTEN VOOR DE GROEPSBIJEENKOMST

Waar sta je nu?

1. Pak een pen
2. Kijk naar de ladder op de volgende pagina: 1 is de start van dit programma, 10 is jouw lange termijndoel
4. Doe je ogen dicht en denk na over welke stappen jij hebt gezet sinds de start van dit programma en welke stappen nog voor je liggen
5. Schrijf de stappen die achter je liggen op schaal
6. Zet een kruis of teken jezelf op het punt op de lijn waar jij nu staat
7. Beschrijf zo helder mogelijk welke stappen je vanaf nu nog gaat zetten en denk goed na over de volgorde, zet ook dit op de schaal
8. Schrijf de eerstvolgende stap zo duidelijk mogelijk uit en formuleer een actie voor jezelf; wat ga je doen om deze mijlpaal te halen?



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Kernwaarden oefening

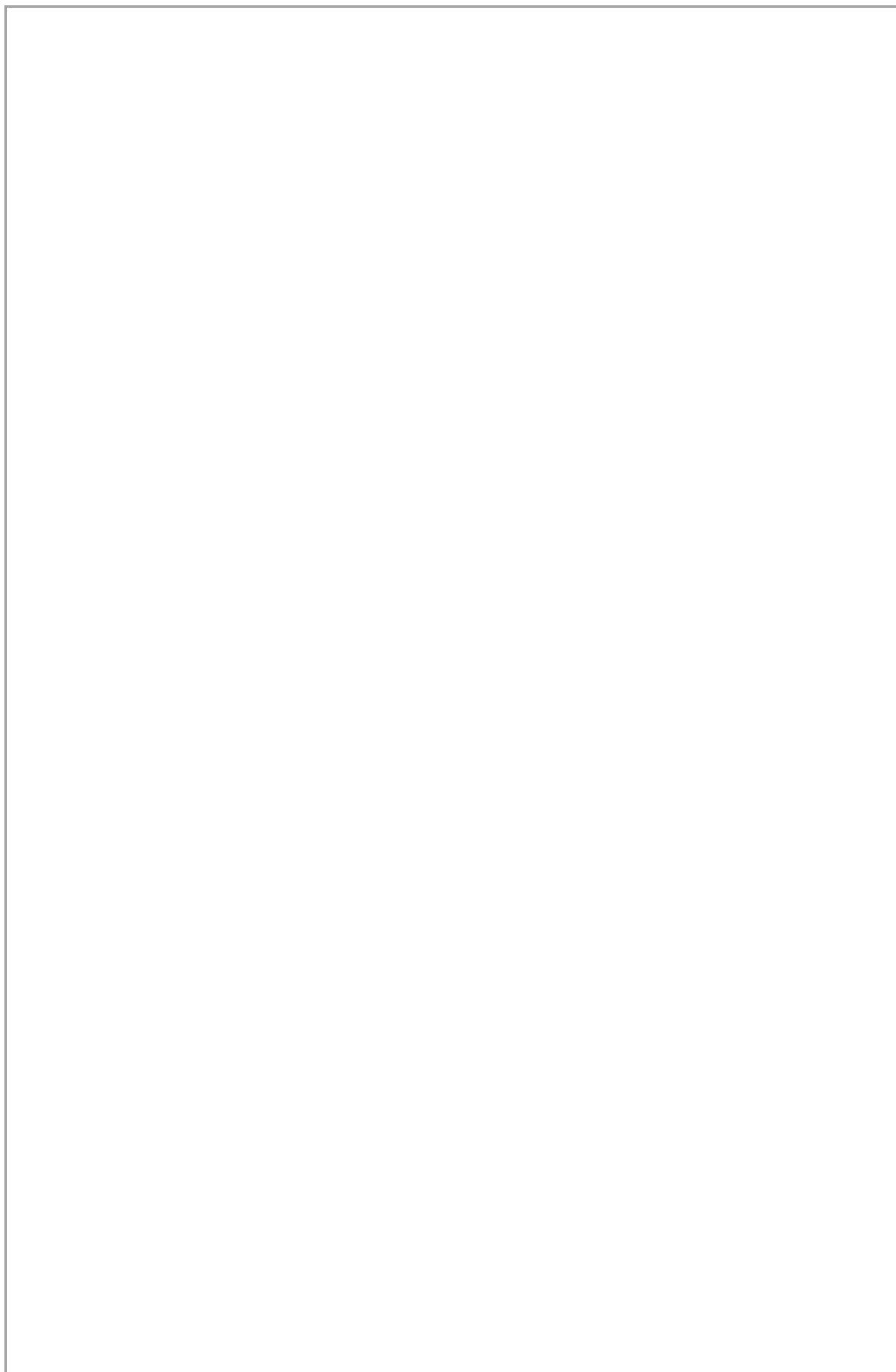
1. Kies uit kernwaarden voorbeelden lijst hieronder de 10 voor jou belangrijkste kernwaarden.
2. Vink deze hieronder aan:

Aandacht	Gehoorzaamheid	Ondernemend	Trouw
Affectie	Geleerdheid	Ontdekken	Uitdaging
Assertiviteit	Gelijkwaardigheid	Onthechting	Uitmuntendheid
Authenticiteit	Geloof	Ontmoeten	Veelzijdigheid
Autonomie	Geluk	Ontspanning	Veerkracht
Avontuur	Gemak	Ontvouwen	Veiligheid
Balans	Genuanceerdheid	Ontwikkeling	Verantwoordelijkheid
Barmhartigheid	Gevoeligheid	Onvoorwaardelijk	Verbeeldingskracht
Bekwaamheid	Gezag	Openheid	Verbetering
Betrouwbaarheid	Gezamenlijkheid	Optimisme	Verbinding
Bescheidenheid	Gezondheid	Ordelijkheid	Verbondenheid
Bescherming	Gratie	Originaliteit	Verdraagzaamheid
Betrokkenheid	Groei	Overgave	Vergeving
Bevrijding	Harmonie	Overvloed	Vernieuwing
Bewustzijn	Heelheid	Passie	Vertrouwen
Bezieling	Hulpvaardigheid	Persoonlijke ontwikkeling	Vindingrijkheid
Bloei	Humor	Pionieren	Virtuositeit
Collegialiteit	Inlevingsvermogen	Plezier	Vitaliteit
Communicatie	Innerlijke vrede	Prestigieus	Volharding
Competitie	Innovatief	Puurheid	Volmaaktheid
Continuïteit	Inspiratie	Rationaliteit	Vrede
Creativiteit	Integriteit	Rechtvaardigheid	Vreugde
Daadkracht	Intimiteit	Respect	Vriendschap
Dankbaarheid	Inzet	Resultaat	Vrijgevigheid
Degelijkheid	Inzicht	Rijkdom	Vrijheid
Deskundigheid	Kennis	Rust	Waardering
Deugdbaarheid	Klantgerichtheid	Samenwerken	Waardevol

Dienstbaarheid	Klantvriendelijkheid	Samenzijn	Waardevrij
Discipline	Kunstzinnigheid	Schenken	Waardigheid
Doelgerichtheid	Kwaliteit	Schoonheid	Waarheid
Duidelijkheid	Leiderschap	Simpelheid	Wijsheid
Duurzaamheid	Leraarschap	Solidariteit	Zekerheid
Eenheid	Levenslust	Souplesse	Zelfbehoud
Eenvoudigheid	Liefde	Soevereiniteit	Zelfkennis
Eerlijkheid	Loyaliteit	Speelsheid	Zelfstandigheid
Effectiviteit	Mededogen	Spiritualiteit	Zelfvertrouwen
Efficiëntie	Meesterschap	Spontaniteit	Zingeving
Eigenheid	Meeveren	Stabiliteit	Zorgvuldigheid
Energiek	Mildheid	Stilte	Zorgzaamheid
Enthousiasme	Moedig	Tederheid	Zuiverheid
Erkenning	Mogelijkheden	Tevredenheid	
Essentie	Mondigheid	Toegankelijkheid	
Fijnzinnigheid	Muzikaliteit	Toewijding	
Flexibiliteit	Nederigheid	Tolerantie	
Geborgenheid	Nuchterheid	Traditioneel	
Geduld	Onbaatzuchtigheid	Transformatie	
Geestkracht	Onafhankelijkheid	Troost	

TIJDENS DE GROEPSBIJeenKOMST

Notities:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes during a group meeting. The box is currently blank.

Welke stap(en) ga jij zetten?

- Wat is jouw resultaat-doel voor de komende maanden?
 - Welke gedragsdoelen.
 - Wat maakt dat je jouw resultaat gaat bereiken?
- Welke concreet gedrag ga je vertonen/doen?