

Een interventieplan voor meer zelfvertrouwen



1. Wat is je doel? Wat wil je bereiken?

- In welke situatie bevind je je?
-

- Met wie of voor wie doe je dit?
-

- Vanuit welke rol ga je dit doen?
-

2. Hoe groot is je vertrouwen op dit moment dat het je gaat lukken?





1. Bedenk voor elk van onderstaande opties één actie die je zou kunnen doen. Achteraf gaan we kiezen welke je effectief wil doen.

- **Oefenen**

Hoe zou je het al kunnen oefenen?

- **Voorbeeld**

Zoek iemand die het al doet en bedenk welk gedrag

welke actie je zou kunnen kopiëren.

- **Een plan**

Hoe ziet je plan er uit? Bedenk een plan van aanpak.

- **Visualiseren**

Beeld je in hoe het zou zijn als je je doel succesvol zou uitvoeren.

Omschrijf wat je dan denkt / voelt / ziet / ervaart / ...

- **Herinnering**

Heb je het ooit al eens gedaan in een gelijkaardige situatie?

Kan je 1 actie opschrijven die je kan herhalen en die je vertrouwen geeft dat het dan wel zal lukken?

- **Zelfzorg**

Welke actie kan je nemen om je fysiek en mentaal goed te voelen bij je uitdaging?

2. Welke van deze bovenstaande acties / ideeën spreken je aan?

Welke wil je uitproberen?

Kies diegene waarvan je denkt dat ze je meer vertrouwen zullen geven om tot succes te komen. Maak de actie concreet en ga ermee aan de slag!

