

Succesverhalen

Vaak zijn mensen onzeker omdat ze zich focussen op hun negatieve gedachten of overtuigingen die ze hebben van zichzelf, al dan niet door het contact met anderen. Hierin is het belangrijk om jezelf uit te dagen om de positieve kant meer te bekijken. Omschrijf je succesverhalen volgens de volgende onderdelen.

Situatie

Wanneer was de situatie? Wie was erbij? Wat gebeurde er? Wat ondernam jij?

Doel

Wat was het doel dat je wou bereiken? Wat wilden de andere betrokkenen?

Actie/gedrag

Wat deed je precies? Wat zeiden de anderen? Hoe voelde jij je?

Resultaat

Wat werd er bereikt? Wat was jouw aandeel hierin?

Effect en effectiviteit

Wat was het effect van het resultaat of van jouw gedrag op de anderen?

Bereikte jij je doel, hoe weet je dat? Hoe zorg je voor een effect op langer termijn?

Benoem jouw sterke punten

Welke kwaliteiten, krachten, waarden of normen heb jij hierin gezet?

Succesverhaal 1

Situatie

Doel

Actie/gedrag

Resultaat

Effect/effectiviteit

Sterke punten

Succesverhaal 2

Situatie

Doel

Actie/gedrag

Resultaat

Effect/effectiviteit

Sterke punten

Succesverhaal 3

Situatie

Doel

Actie/gedrag

Resultaat

Effect/effectiviteit

Sterke punten