



GROWTH PLAN

Met het growth plan kun je de growth mindset in de praktijk tot leven brengen. We gebruiken deze om tussen de sessies door bewust met onze ontwikkeling bezig te blijven, de oefeningen te integreren en te leren van de uitdagingen die op ons pad komen.

Wat is mijn intentie?

Sta nog eens stil bij je motivatie om deze training te volgen.

Welke tools ga ik inzetten?

Vul in welke tools je gaat inzetten, wanneer je dit gaat doen en waar. Zo concreet als mogelijk!

Wat?	Wanneer?	Waar?	Duur/frequentie
<i>Mindset switch</i>	<i>Elke avond na het eten</i>	<i>In mijn werkkamer</i>	<i>15 minuten</i>

Welke obstakels kan ik tegenkomen?

Hoe kun je hier vanuit een 'growth mindset' mee omgaan?



Jezelf herinneren

Schrijf hieronder dingen op waaraan je jezelf deze week wilt herinneren, zoals de 'weekly reflection' of een inspirerende quote.

Om dagelijks bij stil te staan

De volgende dagelijkse vragen kunnen je helpen om elke dag vooruitgang te boeken. Schrijf bij elke vraag minimaal 1 antwoord in je journal.

- Wat ging er goed vandaag?
- Waar kan ik nog groeien?
- Welke stap wil ik morgen zetten?

Dit zijn meer richtlijnen dan een in beton gegoten plan. De kunst is om dit plan regelmatig te herzien en aan te passen zodat het je stap voor stap vooruit helpt.

'De grootste uitdaging is het inzetten van de tools in je dagelijks leven. Daar hebben we ze het hardste nodig, en ligt de meeste ruimte voor groei.'

Marc van Heyningen
