

bourne  connect



*Deel 2:  
van jaarthema's  
naar doelen en  
acties*

## DOELEN STELLEN MET JAARTHEMA'S

[bourne2connect.nl/werk-fitamientje](https://bourne2connect.nl/werk-fitamientje)

# Van jaarthema's naar doelen en acties

Met dit hulpje vertaal je in drie stappen jouw jaarthema's in doelen en acties. Gebruik je liever een andere werkvorm, voel je vrij.

## Hoe werkt het?

**Stap 1:** benoem en noteer wat jij met jouw jaarthema's (max. drie!) bedoelt. Wat betekenen, zoals bijvoorbeeld in mijn geval, de thema's 'zachtheid' en 'heelheid' voor mij?. Dit zorgt ervoor dat duidelijk is (voor jezelf en anderen) wat jij onder jouw thema's verstaat.

**Stap 2:** benoem hoe je deze thema's terug wil laten komen in je verschillende levensgebieden. Welke acties ga je daarvoor ondernemen. Bijvoorbeeld in:

- Werk;
- Privé relaties (met je partner, kind(eren), familie, vrienden);
- Gezondheid (fysiek en mentaal);
- Groei (persoonlijk en spiritueel);
- Vrije tijd (hobbies en plezier);
- Financien.

Begin gewoon en zie het als een groeidocument. Heb je voor sommige levensgebieden (nog) geen concrete invulling voor ogen, laat het rusten. Wie weet komt er later (in het jaar) wel iets in je op. Of niet...dat is ook prima.

**Stap 3:** bepaal voor elk van je jaarthema's jouw 'actie top 3'. Welke drie acties wil je dit jaar zeker realiseren. Bepaal binnen je 'actie top 3' per jaarthema je nummer 1,2 en 3. Dat geeft focus en zorgt dat je helder hebt waar je eerst je aandacht op richt.

Wil je jouw uitkomsten delen? Leuk, ik hoor het graag via [nathalie@bourne2connect.nl](mailto:nathalie@bourne2connect.nl).

Veel succes en ontdekplezier!

Nathalie Bourne

# Stap 1: wat betekenen jouw jaarthema's voor jou?

..... <jaarthema 1> betekent voor mij:

..... <jaarthema 2> betekent voor mij:

..... <jaarthema 3> betekent voor mij:

## Stap 2: dit jaar wil ik meer....in mijn leven door...

Ik wil meer .....<thema 1>  
in mijn leven brengen door:

≈ .....  
≈ .....  
≈ .....  
≈ .....

Ik wil meer .....<thema 2>  
in mijn leven brengen door:

≈ .....  
≈ .....  
≈ .....  
≈ .....

Ik wil meer .....<thema 3>  
in mijn leven brengen door:

≈ .....  
≈ .....  
≈ .....  
≈ .....

# Stap 3: bepaal per jaarthema je 'actie top 3'

Noteer hieronder van elk jaarthema de drie belangrijkste acties uit stap 2 en zet ze in de voor jouw juiste volgorde.

**Mijn actie top 3 voor .....<jaarthema 1> :**

1. ...
2. ...
3. ...

**Mijn actie top 3 voor .....<jaarthema 2> :**

1. ...
2. ...
3. ...

**Mijn actie top 3 voor .....<jaarthema 3> :**

1. ...
2. ...
3. ...