

Jaarthema naar acties stappenplan

bourne  connect

Het is tijd om te stralen!

Van jaarthema's naar doelen en acties

Met dit stappenplan vertaal je jouw jaarthema's in concrete doelen en acties. Je kunt het stappenplan downloaden en invullen in PDF of uitprinten. 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);
- Financiën.

Begin en zie het als een groeidocument. Pik de levensgebieden eruit waarvoor je iets met je jaarthema wil doen. Laat het voor de andere levensgebieden rusten. Wie weet komt er later (in het jaar) iets in je op. Of niet...ook dat is 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 info@bourne2connect.nl.

Veel succes en ontdekplezier!

Nathalie Bourne

Stap 1: wat betekenen je jaarthema's voor jou?

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

...

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

...

..... <thema 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	...	<thema 1> :
1. ...		
2. ...		
3. ...		

Mijn actie top 3 voor	...	<thema 2> :
1. ...		
2. ...		
3. ...		

Mijn actie top 3 voor	...	<thema 3> :
1. ...		
2. ...		
3. ...		