

MAAK JOUW AMBITIES WAAR: DOELENBOEK

Naam:

Jaar:



TREE ELEVEN

JOUW SUCCESJAAR

Super dat je dit doelenboek hebt gedownload. Het betekent waarschijnlijk dat jij de beslissing hebt genomen om de volgende stap in jouw ontwikkeling te gaan zetten. Je wilt meer je eigen leven leiden, je dromen waarmaken, doen waar jij blij van wordt en/of de dingen doen die jij belangrijk vindt, op het werk als in privé. Ik wil je daarom complimenteren met de stappen die je aan het maken bent, om jouw potentieel verder tot zijn recht te laten komen.

Alles wat je aandacht geeft, groeit.

Het hebben van doelen zorgt ervoor dat jij een duidelijke focus kan creëren op wat jij daadwerkelijk wilt. Alleen al door ze op te schrijven, te visualiseren en er bij stil te staan zorg je er voor dat je onbewuste al aan de slag kan gaan om ze waar te maken. Echter het hebben van teveel doelen tegelijk, zorgt voor versnippering en de kans dat ze allemaal bereikt worden zal daardoor juist afnemen. In de eerste opdracht ga je daarom onderzoeken op welke aandachtsgebieden je echt stappen wilt maken. Als jij duidelijk hebt waar jouw focus ligt, kun je daar ook de aandacht naar toe brengen en alles wat je aandacht geeft, dat groeit.

Maak daarna een vision board waarbij je de te bereiken doelen visueel maakt. Door hier mee bezig te zijn krijg je een duidelijk beeld van wat je bereikt zou willen hebben en maakt het een stuk makkelijker om je doelen te bereiken.

Creëer je eigen plan

Als je duidelijk hebt waar je focus dit jaar gaat liggen, maak dan per thema dat je aanspreekt (of maak je eigen thema's) een duidelijk plan. Wat zou je willen bereiken op dit thema en welke acties horen daarbij. Wat is het doel achter het doel? Sta ook stil bij wat je zou kunnen tegenhouden en wat je juist zou kunnen helpen om de kans van slagen nog groter te maken. Als laatste sta je ook stil bij hoe je dit succes gaat vieren, want het zou zonde zijn als je meteen weer verder zou gaan toch? Pak daarom ook een moment om je successen te vieren en ervan te genieten.

Kom in actie

Maak voor iedere maand duidelijk aan welke doelen je gaat werken. Aan het einde van de maand reflecteer je en kijk je wat goed en wat beter zou kunnen gaan. Onthou dat elke stap die je doet een stap vooruit is en je dichterbij je einddoel brengt. Had je verwacht dat je 3 stappen zou zetten en is dat er uiteindelijk 1 geworden, koester dan ook die ene stap. Reflecteer waarom het anders liep en neem de juiste vervolgstappen.

Maak dit jaar weer een succesjaar.

Uiteindelijk kun je veel doelen opschrijven, maar het gaat er om dat je dingen gaat ondernemen en doen die jij belangrijk vindt. Door te doen worden dingen werkelijkheid en zul je zien dat jouw dromen waarheid gemaakt kunnen worden en dat dit ook weer een succesjaar voor jou kan worden. Go for it!

Bij deze wil ik je succes wensen met het vinden van jouw volgende stap in jouw persoonlijke groei. Weet dat ik graag je vragen beantwoordt. Uiteindelijk gaat het erom dat jij beweegt en die stappen maakt die voor jou belangrijk zijn, zodat jij je volledige potentieel benut. Als ik daarbij van dienst kan zijn, dan doe ik dat graag.

Met krachtige groet,

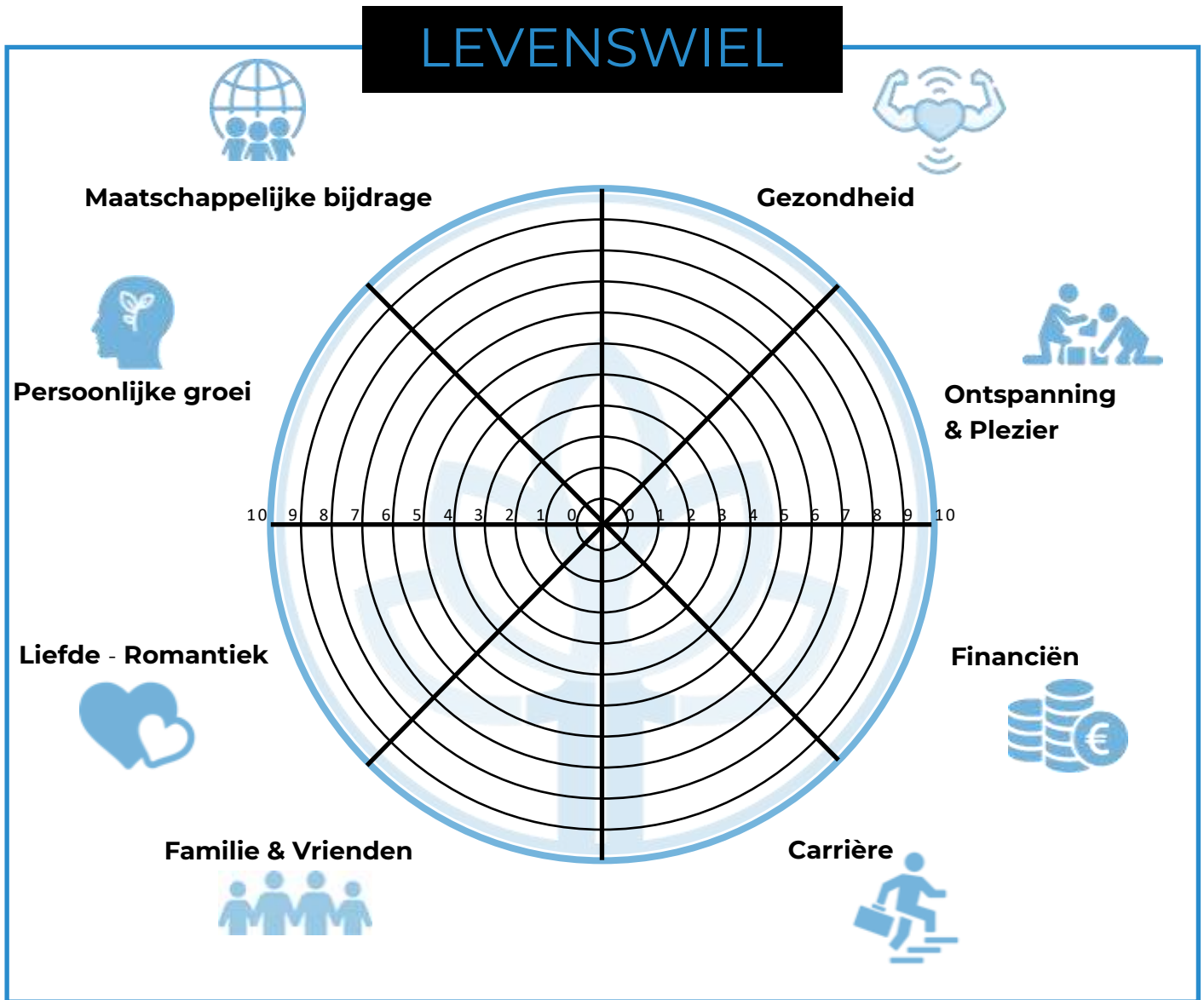
TREE ELEVEN

Dennis van Berlo

Trainer - Coach

JOUW JAARTHEMA'S

Ontdek op welke thema's jij je dit jaar wilt focussen. Want alles wat je aandacht geeft groeit. Hieronder zie je 8 thema's. Geef ieder thema een rapportcijfer (0=zeer ontevreden—10=zeer tevreden) zoals jij dit nu ervaart. Je kunt dit hieronder invullen als een soort spinnenweb.



JOUW HOOFDTHEMA'S!

Aan welke thema's wil jij dit jaar aandacht besteden? Dat kan de gene zijn met de laagste score, maar dat hoeft natuurlijk niet.

Thema	Huidig cijfer	Gewenst cijfer
1. _____	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2. _____	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3. _____	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Waarom geen 10?










Denk groter;
If you can dream it, you can do it—Walt Disney

JOUW VISION BOARD

Visualiseer hieronder jouw doelen en dromen. Doe dat aan de hand van woorden, plaatjes, maak tekeningen of plak hier enkele knipsels. Wat wil jij bereiken? Waar wordt jij blij van? Hoe ziet een ideaal jaar eruit voor jou? Door het visueel te maken, geef je je onbewuste al een sein om hier naar toe te werken. Dus waarom zou je je inhouden?

BUCKET LIST

Schrijf hier de dingen op die je dit jaar gedaan wilt hebben. Wil jij eindelijk die mooie reis maken? Of nu echt die website online zetten? Of dat boek schrijven waar je over sprak?

	 Deadline:	 Gedaan:
 _____	_____	<input type="checkbox"/>
 _____	_____	<input type="checkbox"/>
 _____	_____	<input type="checkbox"/>
 _____	_____	<input type="checkbox"/>
 _____	_____	<input type="checkbox"/>
 _____	_____	<input type="checkbox"/>
 _____	_____	<input type="checkbox"/>
 _____	_____	<input type="checkbox"/>

**STOP DREAMING
ABOUT YOUR
BUCKET LIST, AND
START LIVING IT**



THEMAPLAN

THEMA

Carrière/Werk

JOUW IDEAAL!

Hoe zou jouw ideale carrière er uit zien?



JOUW dit jaar DOEL!

Wat ga je daarvan in dit jaar bereiken en van in gang zetten?



WELKE STAPPEN?

Welke stappen ga je in dit jaar nemen om jouw doel waar te maken?



Wanneer?



Bereikt?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

HINDERNISSEN?

Welke beren op de weg zie je?



HULPBRONNEN?

Welke hulp/kennis heb je nodig? Welke personen gaan je hierbij helpen?



RESULTAAT BEHAALD?

Wanneer weet jij dat jij je doel bereikt hebt?



SUCCESEN VIERN!

Hoe ga je dit vieren?



CARRIERE

THEMAPLAN

THEMA

Relatie/Gezin

JOUW IDEAAL!

Hoe zou jouw ideale relatie er uit zien?



JOUW dit jaar DOEL!

Wat ga je daarvan in dit jaar bereiken en van in gang zetten?



WELKE STAPPEN?

Welke stappen ga je in dit jaar nemen om jouw doel waar te maken?



Wanneer?



Bereikt?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

HINDERNISSEN?

Welke beren op de weg zie je?



HULPBRONNEN?

Welke hulp/kennis heb je nodig? Welke personen gaan je hierbij helpen?



RESULTAAT BEHAALD?

Wanneer weet jij dat jij je doel bereikt hebt?



SUCCESEN VIERN!

Hoe ga je dit vieren?



RELATIE

THEMAPLAN

THEMA

Ontspanning & Plezier

JOUW IDEEAAL!

Hoe zou jouw ideale situatie er uit zien met voldoende spanning en plezier?



JOUW dit jaar DOEL!

Wat ga je daarvan in dit jaar bereiken en van in gang zetten?



WELKE STAPPEN?

Welke stappen ga je in dit jaar nemen om jouw doel waar te maken?

 Wanneer?

 Bereikt?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

HINDERNISSEN?

Welke beren op de weg zie je?



HULPBRONNEN?

Welke hulp/kennis heb je nodig? Welke personen gaan je hierbij helpen?



RESULTAAT BEHAALD?

Wanneer weet jij dat jij je doel bereikt hebt?



SUCCESSEN VIERN!

Hoe ga je dit vieren?



ONTSPANNING & PLEZIER

THEMAPLAN

THEMA

Persoonlijke groei

JOUW IDEEAL!

Hoe zou jouw ideale ik er uit zien?



JOUW dit jaar DOEL!


Wat ga je daarvan in dit jaar bereiken en van in gang zetten?



WELKE STAPPEN?

Welke stappen ga je in dit jaar nemen om jouw doel waar te maken?

 Wanneer?

 Bereikt?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

HINDERNISSEN?

Welke beren op de weg zie je?



HULPBRONNEN?

Welke hulp/kennis heb je nodig? Welke personen gaan je hierbij helpen?



RESULTAAT BEHAALD?

Wanneer weet jij dat jij je doel bereikt hebt?



SUCCESSEN VIERN!

Hoe ga je dit vieren?



PERSOONLIJKE GROEI

THEMAPLAN

THEMA

Vrienden & Familie

JOUW IDEEAL!

Hoe zou jouw ideale relatie er uit zien met vrienden/familie?



JOUW dit jaar DOEL!


Wat ga je daarvan in dit jaar bereiken en van in gang zetten?



WELKE STAPPEN?

Welke stappen ga je in dit jaar nemen om jouw doel waar te maken?

 Wanneer?

 Bereikt?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

HINDERNISSEN?

Welke beren op de weg zie je?



HULPBRONNEN?

Welke hulp/kennis heb je nodig? Welke personen gaan je hierbij helpen?



RESULTAAT BEHAALD?

Wanneer weet jij dat jij je doel bereikt hebt?



SUCCESSEN VIERN!

Hoe ga je dit vieren?



Vrienden & Familie

THEMAPLAN

THEMA

Financiën

JOUW IDEAAL!

Hoe zou jouw ideale financiële situatie er uit zien?



JOUW dit jaar DOEL!


Wat ga je daarvan in dit jaar bereiken en van in gang zetten?



WELKE STAPPEN?

Welke stappen ga je in dit jaar nemen om jouw doel waar te maken?

 Wanneer?

 Bereikt?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

HINDERNISSEN?

Welke beren op de weg zie je?



HULPBRONNEN?

Welke hulp/kennis heb je nodig? Welke personen gaan je hierbij helpen?



RESULTAAT BEHAALD?

Wanneer weet jij dat jij je doel bereikt hebt?



SUCCESSEN VIERN!

Hoe ga je dit vieren?



FINANCIËN

THEMAPLAN

THEMA

GEZONDHEID/ENERGIE

JOUW IDEAAL!

Hoe zou jouw ideale gezondheid er uit zien?



JOUW dit jaar DOEL!


Wat ga je daarvan in dit jaar bereiken en van in gang zetten?



WELKE STAPPEN?

Welke stappen ga je in dit jaar nemen om jouw doel waar te maken?

 Wanneer?

 Bereikt?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

HINDERNISSEN?

Welke beren op de weg zie je?



HULPBRONNEN?

Welke hulp/kennis heb je nodig? Welke personen gaan je hierbij helpen?



RESULTAAT BEHAALD?

Wanneer weet jij dat jij je doel bereikt hebt?



SUCCESSEN VIERN!

Hoe ga je dit vieren?



GEZONDHEID

THEMAPLAN

THEMA

JOUW IDEEAL!

Hoe zou jouw ideale _____ er uit zien?



JOUW dit jaar DOEL!


Wat ga je daarvan in dit jaar bereiken en van in gang zetten?



WELKE STAPPEN?

Welke stappen ga je in dit jaar nemen om jouw doel waar te maken?

 Wanneer?

 Bereikt?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

HINDERNISSEN?

Welke beren op de weg zie je?



HULPBRONNEN?

Welke hulp/kennis heb je nodig? Welke personen gaan je hierbij helpen?



RESULTAAT BEHAALD?

Wanneer weet jij dat jij je doel bereikt hebt?



SUCCESEN VIERN!

Hoe ga je dit vieren?



JANUARI

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 2:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 3:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 4:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 5:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 6:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?



WAT KAN BETER?



FEBRUARI

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 2:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 3:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 4:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 5:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 6:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?



WAT KAN BETER?



MAART

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 2:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 3:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 4:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 5:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 6:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?



WAT KAN BETER?



APRIL

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 2:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 3:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 4:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 5:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 6:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?



WAT KAN BETER?



MEI

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 2:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 3:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 4:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 5:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 6:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?



WAT KAN BETER?



JUNI

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 2:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 3:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 4:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 5:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 6:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?



WAT KAN BETER?



JULI

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 2:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 3:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 4:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 5:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 6:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?



WAT KAN BETER?



AUGUSTUS

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 2:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 3:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 4:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 5:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 6:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?



WAT KAN BETER?



SEPTEMBER

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 2:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 3:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 4:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 5:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	
ACTIE 6:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		0% 50% 100%	

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?



WAT KAN BETER?



OKTOBER

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 2:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 3:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 4:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 5:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 6:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?



WAT KAN BETER?



NOVEMBER

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 2:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 3:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 4:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 5:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 6:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?



WAT KAN BETER?



DECEMBER

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 2:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 3:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 4:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 5:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>
ACTIE 6:	Thema	Voortgang	Behaald
		<input type="text"/> 0% 50% 100%	<input type="checkbox"/>

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?



WAT KAN BETER?



JAARREVIEW

Het jaar is weer voorbij. Wellicht ging het sneller dan verwacht of zou je toch nog wat meer tijd willen hebben. Schrijf hieronder een korte samenvatting van jouw jaar. Wat zijn de hoogte- en dieptepunten geweest, wat voor rapportcijfer zou je dit jaar willen geven, wat was het meest verrassende moment? Bespreek dit ook eens met een ander, wellicht heeft die andere inzichten.

SAMENVATTING.

WAT GING GOED?



WAT KAN BETER?



MOOISTE RESULTAAT?

Het mooiste resultaat dat ik behaald heb is...



MEEST VERRASSENDE?

Het meest verrassende moment was...



HET MEEST TROTS OP...

Ik ben het meest trots op...



BUCKETLIST ITEM!

Het bucket list item dat mij het meest blij heeft gemaakt is...



NOOIT TE VERGETEN...

Het moment om nooit meer te vergeten is...



RAPPORTCIJFER...

Dit jaar geef ik het rapportcijfer ___ omdat...



GEFELICITEERD

Gefeliciteerd. Je hebt het hele doelenboek doorlopen en het zou helemaal geweldig zijn als jij je doelen hebt behaald of in ieder geval de dingen hebt gedaan die jij belangrijk vond dit jaar. Wellicht zijn alle doelen behaald, wellicht staan er nog een paar open voor volgend jaar of heb je niet al je doelen behaald maar wel geweldige stappen in de juiste richting gezet. Sta hier ook eens bij stil, want het afgelopen jaar ben jij heel bewust bezig geweest met het bereiken van jouw doelen en daarom is het goed om zo nu en dan ook eens stil te staan bij wat je hebt bereikt en die successen te vieren.

En hoe staat het met je bucket list van het jaar? Heb je hier al mooie dingen weg kunnen strepen. Het voordeel van het opschrijven is, dat ze gaan leven en ik verwacht daarom ook dat de meeste ervan werkelijkheid zijn geworden. Want uiteindelijk doen en daadwerkelijk dingen ondernemen zorgt ervoor dat we echt stappen vooruit maken.

Ik hoop oprecht dat jij door middel van dit doelenboek meer inzicht hebt gekregen in jouw doelen. Dat jij ook daadwerkelijk de stappen hebt gezet om jouw leven te leven zoals jij dat wilt en zoals dat bij jou past.

Heb je nog opmerkingen, feedback, wil je hier nog dieper op ingaan of wil je juist een sparringpartner die met je meekijkt. Laat het me dan weten door contact met me op te nemen.

En heeft dit doelenboek je geholpen? Print hem dan nog een keer voor het nieuwe jaar.



Dennis van Berlo

Enthousiast, bevlogen
en mensgericht

TREE ELEVEN

Tree Eleven begeleidt ambitieuze professionals, (startende) managers en teams die duidelijke stappen willen maken in hun ontwikkeling en die hun volledige potentieel willen benutten. Dat doen we met hoogstaande trainingen, coaching en advies op het gebied van NLP, (persoonlijk) leiderschap, effectieve communicatie en systemisch werk. Wil jij doen wat bij je past? De dingen doen met overgave, energie en plezier? Resultaten halen met oog voor de menselijke kant? Kom dan leren, ontdekken en groeien bij Tree Eleven.

SPECIALIST IN GEDRAG & VERANDERING

In alles wat we doen zit onze bezieling en dat is ook wat we willen triggeren bij jou. Jou bewegen zodat jij vanuit passie en bevlogenheid de regie neemt over jouw eigen carrière, jouw eigen team en jouw eigen leven. Daarbij zoeken we altijd naar een balans tussen denken, voelen en doen. Wij geloven er namelijk in dat verandering het meest impactvol en duurzaam is, als je ervaart en doet.

DENNIS VAN BERLO

Dennis van Berlo is trainer en coach op het gebied van NLP, (persoonlijk) leiderschap en communicatie. Hij heeft 15 jaar ervaring in de zakelijke dienstverlening, waarin hij meerdere verandertrajecten heeft geleid, verschillende teams heeft aangestuurd en management teams heeft gecoacht. Naast gecertificeerd NLP trainer & coach is Dennis familie- en organisatieopsteller en opgeleid tot Lean Black Belt, Agile coach en combineert hij zijn trainingen met systemisch werk en transactionele analyse. Zijn missie is inzicht geven in gedrag, gevoel en gedachten en je daarbij te bewegen en uit te dagen om het beste uit jezelf en je leven te halen. Dit doet hij op een open, integere en enthousiaste manier.



TREE ELEVEN

TRAINING COACHING CONSULTING

MEER INFORMATIE

Wil je meer informatie over trainingen of het coachtraject?
Neem dan gerust contact met me op.

www.treeeleven.nl | 06 47 56 83 56 | info@treeeleven.nl

