

DE LADDER



DE LADDER

DOEL

GEDRAG

SUPPORT

VOORBEELD 1

DOEL: Ik wil met beter worden in het beheren van mijn tijd. Dat zal met vallen en opstaan gaan.

GEDRAG: Ik ga voortaan elke vrijdagmiddag van 16.30 tot 17.00 uur de werkweek afsluiten met 'agenda-onderhoud': de agenda voor de komende twee weken doornemen en op orde brengen; losse taken inplannen in de agenda of op de todo-lijst zetten; ook kijken wat geschrapt kan worden.

SUPPORT: Ik plan het in mijn agenda; zet een wekker/reminder in mijn telefoon; Ik noteer op een lijstje of ik het wel of niet heb gedaan; Als ik het vier weken heb volgehouden trakteer ik mezelf op

VOORBEELD 2

DOEL: Ik wil de psychologische veiligheid in mijn team stap voor stap vergroten. Dat wordt een leerproces.

GEDRAG: Ik nodig collega's tijdens meetings uit om hun mening te geven. Ik spreek mijn waardering uit voor hun bijdrage.

SUPPORT: Ik vertel het team wat ik wil gaan doen en vraag ze om er samen aan te werken tijdens onze meetings; Ik plak een post-it met een herinnering op mijn agenda voor de vergadering; Elke vrijdagmiddag neem ik een kwartier voor reflectie om te kijken of we vorderingen maken.

*Hoe stel je
een doel?*

DOEL

*Hoe formuleer
je gedrag?*

GEDRAG

*Hoe organiseer
je support?*

SUPPORT

DOEL STELLEN

- Stop een beetje leren in je doel.
- Formuleer een helder 'waarom' voor je doel.
- Heb je meer dan één doel, maak dan een heldere prioriteitenlijst.

GEDRAG FORMULEREN

- Kies voor gedrag dat je leuk vindt.
- Formuleer het gewenste gedrag zo concreet en helder mogelijk.
- Denk 'simpel': maak je eerste stappen zo eenvoudig mogelijk.

SUPPORT ORGANISEREN

- Zorg dat de directe omgeving het gewenste gedrag 'makkelijk' maakt.
- Bereid je voor op momenten-van-de-waarheid.
- Zelfmonitoring van gedrag.