

Tijd voorevaluatie

Nu je meer hebt geleerd over zelfmanagement is het tijd om te evalueren. Mensen vergeten vaak te evalueren. Zo sta je even stil en kijk je naar wat jouw volgende stap kan zijn.



Van evalueren kun je leren

Evalueren is het achteraf beoordelen van behaalde resultaten. Het is de laatste stap die je zet als iets klaar is. Je neemt de tijd om terug te kijken naar wat goed is gegaan, wat minder goed ging en wat er de volgende keer anders kan.

Door te evalueren zet je continu een verbeterproces in. Het is een cyclus. Want ook de verbetering evalueer en verbeter je. December is vaak de maand van bezinning en het maken van een nieuwe start. Maar je kunt na elke cyclus evalueren, dus ook elke maand. Sta stil, kijk naar je gedrag, bepaal waar je last van hebt, wat je geleerd hebt en ga daarmee (verder) aan de slag.



Een oefening voor de komende 6 maanden

Je hebt inmiddels al veel geleerd over jezelf, over hoe je veranderingen aanbrengt en wat de resultaten zijn. Wil je het komend jaar meer verdieping aanbrengen? Kies iedere maand een week uit waarin je gedurende vijf dagen aandacht besteedt aan onderstaande thema's.

Maandag

Beschrijf drie dingen waarin je bewust keuzes hebt gemaakt of je er bewust van bent geweest.



Dinsdag

Beschrijf de beste ervaringen in je werk. Denk aan een ervaring die heel goed voor jou voelt en probeer deze terug te halen. Schrijf over hoe je je voelde, waar je was, wat er gebeurde, met wie je was en welke keuzes je voor jezelf hebt gemaakt.



Woensdag

Besteed wat tijd aan het denken over jouw werk. Hoe zou dit eruit zien als alles zou gebeuren wat je verlangt? Probeer realistisch te zijn. Op welke taken kun je zelf invloed uitoefenen? Bedenk hoe die concrete invloed in jouw praktijk eruit kan zien.



Donderdag

Denk vandaag aan iemand die in jouw werk een voorbeeld voor je is. Schrijf op wat je kenmerkend vindt aan deze persoon en waarom de persoon een voorbeeld voor je is. Wat hiervan kun jij morgen doen in jouw eigen werk?



Vrijdag

Denk terug aan de afgelopen week en schrijf drie dingen op die goed zijn gegaan. Schrijf erbij of je jezelf de tijd hebt gegund om ervan te genieten.

