



Dijkhof 73 - 6715 DW EDE Gld – T 0628 225 427 – F 0318 438 177

Plannen maken en uitvoeren

Onze cliënten vinden het nogal eens lastig om een actieplan op te stellen. Meestal zet ik hen dan aan het werk met een opdracht in de trant van: Bedenk eens dat je een plan gaat maken voor je vakantie. Waarmee begin je dan? Meestal is dat de bestemming. Dat kan een safari zijn in Afrika, of een strand op Curaçao. De volgende stap betekent dat je je afvraagt hoe je daar gaat komen. Je hebt dus een landkaart nodig, of een routebeschrijving.

Als je niet vooraf een plan maakt, acht ik de kans erg klein dat je ook werkelijk in die paar weken vakantie in Afrika of op Curaçao terechtkomt.

Op deze manier plannen is van groot belang – niet alleen voor een leuke vakantie, maar voor de meeste doelen die je wilt bereiken, zowel in je privéleven als op je werk.

Het helpt om je doelen goed uit te werken. Daarbij gebruiken we vaak het acroniem SMART. Deze letters staan voor Specifiek, Meetbaar, Aansluitend, Realistisch en Tijdgebonden. Zorg ervoor dat je het doel ook echt wilt bereiken en dat het niet in botsing komt met andere doelen in jouw leven. Als een van jouw doelen is 'afvallen', kan je dus niet daarnaast een doel hebben in de trant van 'alle restaurants in de stad uitproberen binnen een half jaar'.

Besef dat wij mensen niet met teveel onderwerpen tegelijk bezig kunnen zijn. Daarom adviseren trainers timemanagement altijd om al jouw bezigheden, op je werk én privé, in te delen in in totaal vier tot (maximaal) acht 'resultaatgebieden' met een logische indeling. De logica van de indeling kan overigens voor iedereen verschillen. Je moet daar echt zelf wat in experimenteren.

Probeer je doelen ook te beperken tot één per resultaatgebied. Als dat ene doel bereikt is, mag je een volgend doel benoemen om aan te gaan werken.

Het is van belang dat je je doelstellingen positief verwoordt. Voeg er alle details aan toe die jij nodig hebt om te weten wat je moet doen en om straks te weten dat je het doel ook werkelijk helemaal gehaald hebt. Maar maak het doel niet al te gemakkelijk!

Beschrijf of teken je doel op een vel papier en kijk daar iedere ochtend en iedere avond naar – vul je beschrijving of tekening aan waar nodig. Schep op die manier een heel duidelijk beeld van wat je wilt bereiken en stel je iedere ochtend en avond voor hoe je leven eruit zal zien als je dat gehaald hebt. Op deze manier begin je ook in je onderbewustzijn al te werken aan het doel.

Je dagelijkse praktijk kan je afleiden van je doel of je er dichterbij brengen. Houd je doel in het achterhoofd bij elk besluit dat je neemt. Als jouw keuze je niet dichterbij je doel brengt, moet je je misschien afvragen of dat wel de juiste keuze is. Ook kan het van belang zijn om niet met jan en alleman te praten over je doel, tenzij je hun hulp nodig hebt om dat doel te bereiken. Mensen die zich negatief uiten over jouw doel of over jouw inspanningen om het te bereiken, kunnen je snel van je doel afleiden. Blijf jezelf positief toespreken! Je kunt het echt!

Als u hierbij hulp kunt gebruiken, neem dan contact op met Het Strategiecollectief. Bel met 0611 380 349 of maak een afspraak via de contactpagina op www.strategiecollectief.nl