

Succes Doe Boek

Zelf-doe-stappenplan om je
dromen en doelen te bereiken!



Employee Growth Factory

• Exceeding dreams & ambitions •

Dit is een demo!
Zie hier enkele bladzijden
als voorbeeld.
Het boek bevat 12 weken
reflectie momenten!

Dit Succes Doe Boek is van:

Naam:

Telefoonnummer:

**Als je dit boek vindt, bel mij dan even.
Dank je wel!**



Colofon:

Copyright © 2023: Charly Green i.s.m. de Employee Growth Factory.

Dit Succes Doe Boek is een onderdeel binnen de aanpak van Charly Green en Employee Growth.

Meer boekjes bestellen? Vragen of feedback, mail dan naar vitaal@charlygreen.nl.

Hoe werkt het?

Van doelen naar acties

Dit boek helpt je bij het realiseren van jouw dromen/ doelen en ambities. Regelmatig tijd voor je ontwikkeling nemen en dit opschrijven vergroot aanzienlijk de kans op succes!
Je doelen kunnen gericht zijn op beter leren omgaan met stress, gezonder worden, meer rust ervaren of juist bezig zijn met het realiseren van dromen/ambities in je werk of andere persoonlijke doelen.

In ontwikkeling zijn is groei. Groei maakt mensen gelukkiger.

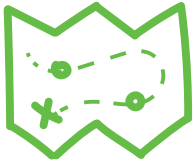
Veranderen of nieuwe dingen aanleren is moeilijk, maar kan wel! Alles wat je aandacht geeft groeit. Dit boek helpt je daarbij, bevat tips en oefeningen. Dit boek is er voor en van jou.

Wij wensen je een succesvolle reis met veel groei!

Team van Charly Green & Employee Growth Factory



Hoe gebruik je dit boek?



Als gids

Een leidraad en naslagwerk van je acties en afspraken met je coach of trainer



Reflectie

Jezelf continu blijven spiegelen, je blinde vlek kleiner maken, leren en successen vieren



Notitieblok

Het maken van aantekeningen en het bijhouden van je voortgang



Oefeningen & tips

Bijhouden van je opdrachten, acties maken en je voortgang meten

Spreek samen af met je trainer, coach of collega's hoe je dit boek gaat toepassen.

Als je zonder coach dit boek gebruikt raden wij je aan om drie maanden lang iedere week in dit boek te schrijven. Plan hiervoor met jezelf een specifiek moment:

Ik ga wekelijks op.....10 minuten de tijd nemen om te schrijven in dit boek.

'Wist je dat je' verandertips

Hoe kan je veranderen succesvol maken? Maak je acties:

- Specifiek:** 'Ik ga op maandag na het avondeten 15 minuten wandelen met mijn partner.'
- Meetbaar:** 'Over drie maanden heb ik mijn BHV-diploma gehaald.'
- Acceptabel:** 'Past het op dit moment om deze actie (s) uit te voeren?'
- Realistisch:** 'Past deze actie bij mijn doel? Is het haalbaar genoeg?'
- Tijdsgebonden:** 'Ik ga drie maanden op de eerste maandag van de week in dit boek schrijven.'



Wat je aandacht geeft groeit!

Zorg dat je altijd acties maakt met de focus op waar je naar toe wilt. Maak ze positief en leuk!

Hoe concreter, hoe beter

Maak je acties haalbaar en overzichtelijk. Wat kun je op dit moment gaan doen?

Laat de omgeving je helpen, kies je buddy (partner, vriend(in), collega, buur?)

Wie wordt je buddy, die je alert houdt en helpt?

Hoe ga jij deze tips toepassen?

Ambitie/droom/doel 1

een voorbeeld!

1. Welke ambitie/droom/doel heb ik?

Schrijf hier op wat je heel graag zou willen bereiken of willen doen. Wat is je grote wens?

2. Als je dit lukt of haalt, wat heb je dan?

Schrijf hier op wat je bereikt of wat je hebt als je doel of droom is bereikt. Waarom wil je dit?

3. Hoe ga ik mijn succes vieren?

Schrijf hier op hoe je jezelf gaat belonen.

* Check op blz 42 t/m 45 de oefening voor het ontdekken van je ambities, dromen en doelen!

Wat ga ik daarvoor doen?

Welke belangrijke acties ga ik uitvoeren om de ambities/ dromen/ doelen te realiseren?

Actie 1:

Actie 2:

Actie 3:

Actie 4:

Door wie of wat in mijn omgeving laat ik mij helpen? Wie wordt mijn buddy?

.....

Wat gaat mij nog meer helpen om mijn acties te halen?

.....

.....

Reflectiemoment 7

een voorbeeld!

Datum: .. / .. / ..



1. Hoe gaat het met de acties bij mijn ambities/dromen/doelen?

Geef je succes score tussen 0-10

1. Mijn acties op blz 9
2. Mijn acties op blz 11
3. Mijn acties op blz 13

2. Waar ben ik het meest trots op?

.....

.....

3. Wat heb ik geleerd?

.....

.....



4. Wat spreek ik voor de komende tijd met mijzelf af?

Acties bij droom 1

.....

Acties bij droom 2

.....

Acties bij droom 3

.....

5. Wie of wat laat ik mij daarbij extra helpen?

.....

***“Gezondheid. Als je er niets van merkt
weet je dat je het hebt.”***

Omdenker

Wat betekent gezondheid voor mij?

Extra oefening voor wie wil!

Wat worden mijn extra uitdagingen komende week?

- 1 week geen alcohol
- 1 week iedere ochtend een ademhalingsoefening
- 1 week iedere dag 10.000 stappen
- 1 week een half uur eerder naar bed
- 1 week geen snoep/koek/chocola/frisdranken met suiker
- 1 week iedere ochtend bewegen voor het ontbijt
- 1 week drie keer sporten
- 1 week niet roken
- 1 week 1,5 liter water drinken
- 1 week iedere avond drie complimenten aan jezelf opschrijven
- 1 week geen social media
- 1 week geen laptop open in de avond na 19 uur
- 1 week vers koken
- 1 week iedere ochtend koud afdouchen
- 1 week.....



Wie kan ik verleiden om ook mee te gaan doen?

Check op blz 46 de FitStop om gebieden te checken waar nog meer winst te halen is!

Aantekeningen



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for taking notes.

Hulpmiddel
voor concreet
maken van je
dromen

Jouw werk Ambities/Dromen/Doelen

**In je huidige baan
voor de komende
maanden**

Bijvoorbeeld iets
met beter worden
in je vaardigheden,
competenties,
BHV, technische
of digitale kennis,
omgaan met
klanten, etc.

1

2

3

Hulpmiddel
voor concreet
maken van je
dromen

Jouw werk toekomst Ambities/Dromen/Doelen

**Je carrière over
twee tot vijf jaar?**

Je droombaan.

*Hoe ziet jouw baan
eruit als je in de
toekomst kijkt?*

Wat doe je dan?

1

2

3

Hulpmiddel
voor concreet
maken van je
dromen

Reizen, dingen
doen met ouders,
meer tijd met je
kinderen, vrienden,
hobby's, sporten,
vrijwilligerswerk of
iets wat je al heel
lang wil doen, een
soort bucketlist
actie.

Jouw persoonlijke Ambities/Dromen/Doelen

1

2

3

Hulpmiddel
voor concreet
maken van je
dromen

Meer bewegen,
meer rust in hoofd,
mentaal stabiel,
fitter worden, beter
slapen, gezonder
eten, afvallen,
mindfulness, meer
buiten zijn, etc...

Jouw vitaliteit Ambities/Dromen/Doelen

1

2

3

Hulpmiddel
voor testen
van je vitaliteit

Hoe score jij zelf op de FitStop?

De FitStop bestaat uit 10 Energizers.
Deze zijn belangrijk voor ons geluk en gezondheid.

Waar kun jij nog groeien? Scoor jezelf op:

1. Slapen
2. Bewegen & buiten zijn
3. Voeding
4. Positief denken
5. Werkleven
6. Thuis
7. Rust en herstel
8. Sociale contacten
9. Passie
10. Persoonlijk leiderschap

Gemiddeld cijfer

	nu
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1. Slapen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2. Bewegen & buiten zijn	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3. Voeding	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4. Positief denken	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5. Werkleven	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6. Thuis	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7. Rust en herstel	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8. Sociale contacten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9. Passie	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10. Persoonlijk leiderschap	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Gemiddeld cijfer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Hulpmiddel
voor inzicht
in je energie
gevers

Oefening voor reflectie op energie-gevers!

Wat doe jij op een gemiddelde (werk)dag?



1. Schrijf je hoofdactiviteiten op van een gemiddelde dag.
2. Hoeveel energie krijg je van deze activiteiten?
3. Hoeveel energie kosten deze activiteiten?
4. Welke activiteiten geven je het meeste (werk)plezier?
5. Waar besteed je de meeste tijd aan? Maak een top drie.

Activiteiten	1 Geef 1-5 punten energie WINST	2 Geef 1-5 punten energie VERLIES	3 	4 

1 = geen energie, 2 = weinig energie, 3 = behoorlijk wat energie, 4 = veel energie, 5 = heel veel energie

Aantekeningen



A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page below the title.

Gefeliciteerd!

We hopen dat je jouw doelen en dromen hebt bereikt of in ieder geval weer een stap verder bent.

Blijf de tijd nemen voor jezelf met aandacht voor ontwikkeling en groei.

Dat brengt je verder!

Meer boeken bestellen of maatwerkboeken maken met je bedrijfslogo/ content? Andere vragen of feedback? Mail dan naar vitaal@charlygreen.nl of bestel direct via onderstaande QR-code



Copyright © 2023: Charly Green i.s.m. Employee Growth Factory.

Dit Succes Doe Boek is een onderdeel van de aanpak van Charly Green en Employee Growth Factory



**YEAHH...
I did it!**

Volg en leef je dromen!

088-7305559 | vitaal@charlygreen.nl | www.charlygreen.nl