

Voeg hier Expeditiekaart 'Vertrouw op je kompas' in



Simpel, nieuw, interessant

Wat? Een techniek om jezelf uit te dagen

Waarom? Je rekt je grenzen op.

Hoe? Bedenk ideeën en deel ze in de volgende categorieën in:

- **Simpel:** direct toepasbare ideeën
- **Nieuw:** originele en uitvoerbare ideeën
- **Interessant:** niet voor nu, maar misschien voor later (fantastische ideeën, gekker ideeën, enzovoort)

Voorbeeld Stel jezelf een vraag, bijvoorbeeld: *‘Hoe word ik fitter?’*

Simpel	Nieuw	Interessant
Vaker de trap nemen	Skeelers aandoen op het werk	De hele dag met fitness bezig zijn
Minder de auto nemen	Een personal trainer nemen	De marathon van New York gaan lopen
Minder eten	Fruit meenemen naar het werk	Een weekje meelopen met Oprah Winfrey
Gezonder eten	Aan bedrijfsfitness doen	Meetrainen met het Nederlands elftal
Op de fiets naar het werk gaan	Kitesurfles nemen	Tijdens het werk op de loopband gaan staan
Vroeger naar bed gaan	Joggen met de hond van de burens	Mezelf ‘fit denken’
Twee keer per week naar de sportschool gaan	Lid worden van een sportvereniging	Een cursus acrobatiek volgen
Minder afspraken plannen	Salsales nemen	...

Probeer in elke kolom zoveel mogelijk ideeën te bedenken, ten minste acht per kolom. Oordeel niet!...

Selecteer vervolgens (eventueel samen met iemand anders) twee of drie ideeën uit elke kolom. Kijk of je ze kunt samenvoegen tot nog betere ideeën. Maak een keuze met welke ideeën je aan de slag gaat:

1. twee keer per week in de pauze een rondje skeeleren met collega's ;
2. samen met collega's trainen voor een hardloopevenement onder begeleiding van een personal coach;
3. met je afdeling een flashmob voor het personeelsfeest instuderen.

Zet je ideeën om in doelstellingen!

Belangrijke vragen in dit verband zijn:

- Wat kun jij (of samen met anderen) voor jouw doelstellingen doen en betekenen?
- Hoe en naar wie ga jij dit communiceren?
- Wat wordt jouw rol/propositie binnen deze doelstellingen?
- Hoe houd je jezelf en anderen scherp?
- ...?

Het juiste doel is:

Specific

Measurable

Attainable

Realistic

Time phased

Positively stated

Understood

Relevant

Ethical

Challenging

Legal

Environmentally sound

Agreed

Recorded

Ideeen

- Wat kan ik (samen met anderen) doen, om mijn koers en doelstellingen in de toekomst waar te maken?

<i>Simpel</i>	<i>Nieuw</i>	<i>Interessant</i>

- Hoe en naar wie ga ik dit communiceren?

<i>Simpel</i>	<i>Nieuw</i>	<i>Interessant</i>

● Wat wordt mijn rol/propositie?

<i>Simpel</i>	<i>Nieuw</i>	<i>Interessant</i>

● Hoe houd ik mezelf en anderen scherp?

<i>Simpel</i>	<i>Nieuw</i>	<i>Interessant</i>

Vertaal nu al deze ideeën in maximaal 4 doelstellingen m.b.t. wat jij wilt gaan doen en betekenen in de toekomst... én wie, wat gaat doen

Opdracht Vertrouw op je Kompas

Aantekeningen

Doelstelling 1

Doelstelling 2

Doelstelling 3

Doelstelling 4
