

**ONLINE CURSUS  
VOOR  
AANDACHTSFUNCTIONARISSEN**

**KIRSTENREGTOP.COM**

## **Week 5: Reflectie en pas op de plaats**

Deze week heb je de mogelijkheid en de tijd om even stil te staan bij wat er de afgelopen weken allemaal voorbij is gekomen.

Daarom heb ik voor je aan de hand van een aantal vragen de mogelijkheid om stil te staan bij de ontwikkelingen.

Wat gaat er goed, ga je de kant op die je op wil? Heeft iets van je pad gebracht? Hoe kom je er dan weer terug?

Hulp vragen helpt je verder!

Tijdens de online meeting kan je al je vragen stellen die je wilt. Ik kan dan kijken of ik je direct kan helpen, of een van je collega cursisten, en of ik nog tools aan kan bieden om je daarmee verder te helpen. Dan kan ik dat eventueel nog toevoegen aan de online leeromgeving.

## **Stap 1: Taak**

Welke taak heb je uitgevoerd? Bij welk doel hoorde deze taak? Wat heb je gedaan? En wat hebben eventuele anderen daarbij gedaan.

**Week 1: Doelen stellen**

**Week 2: Persona formuleren**

**Week 3: Jezelf presenteren**

**Week 4: Content maken**

## **Stap 2: Situaties**

In welke situaties ben je aan de slag gegaan met jouw doelen voor deze cursus? Beschrijf de situaties kort en feitelijk. Hoe laat, met wie, hoeveel tijd, bijzondere omstandigheden, storende factoren.

**Week 1: Doelen stellen**

**Week 2: Persona formuleren**

**Week 3: Jezelf presenteren**

**Week 4: Content maken**

## **Stap 3: Welk gedrag was er bij deze actie?**

Wat deed je? Wat zei je en wat liet je zien? Wat deed de ander? Wat zag je aan concreet gedrag en woorden?

**Week 1: Doelen stellen**

**Week 2: Persona formuleren**

**Week 3: Jezelf presenteren**

**Week 4: Content maken**

## **Stap 4: Wat was het resultaat?**

Wat is het resultaat geweest van jouw actie? Wat ging er goed, wat zou je graag anders zien?

**Week 1: Doelen stellen**

**Week 2: Persona formuleren**

**Week 3: Jezelf presenteren**

**Week 4: Content maken**

## Stap 5: Wat wil je aanpassen?

De laatste stap is om concreet stil te staan bij wat je wilt blijven doen, wat je misschien toch anders wilt doen. Wil je wat veranderen? Dan is het belangrijk dat je duidelijk hebt wat je wil veranderen en de omstandigheden zo te creëren dat het haalbaarder wordt voor je om te veranderen.

Bijvoorbeeld: Je hebt aan de cursus ook deelgenomen omdat je minder hap-snap aan je functie als aandachtsfunctionaris te gaan werken. Je wilde meer rust in je werk. Maar het is je nog niet gelukt om 2 uur per week vrij te maken om aan je werk als aandachtsfunctionaris te werken. Er komt bijvoorbeeld toch een afleider tussendoor in de vorm van een vraag van een teamlid wat je prioriteit geeft.

Hoe je er dan toch voor kan zorgen dat je het wel gaat doen?

1. Zorg ervoor dat je concreet bent over de actie die je gaat doen. Bijvoorbeeld: Ik zet mijn telefoon uit en mijn mailprogramma voordat ik twee uur aan een taak ga werken.
2. Zorg ervoor dat je je eigen overtuigingen kent die maken dat je de prioriteiten van anderen voor laat gaan, zodat je jezelf kunt afvragen of deze overtuiging jou helpt met het realiseren van je doel. Bijvoorbeeld: Het is belangrijk voor mij om de vragen van anderen voor te laten gaan, zodat zij verder kunnen met hun werk. Hierdoor vind je het moeilijk je eigen werk prioriteit te geven. Maar als je altijd de vragen van anderen voor laat gaan, kom jij niet toe aan jouw werk, waardoor minder collega's in actie komen bij huiselijk geweld en dus minder mensen goed geholpen worden.
3. Vraag steun bij het realiseren van je acties. Betrek een collega bij het realiseren van jouw doelstellingen en de acties die je doet om die doelen te bereiken. Een collega die jou kan steunen. Die je bijvoorbeeld vraagt om bij jou aan te geven dat het tijd is om aan de slag te gaan. Soms is alleen al het vragen aan een ander genoeg om jezelf in actie te laten komen.

Reflecteer nu aan de hand van het bovenstaande en alles wat je al beschreven hebt:

Draagt het resultaat van deze actie bij aan het realiseren van jouw doelen? Wat is er niet gelukt? Waarom niet? Wat neem je jezelf voor om de volgende keer anders te doen?

## **Reflectie**

**Week 1: Doelen stellen**

**Week 2: Persona formuleren**

**Week 3: Jezelf presenteren**

**Week 4: Content maken**