

Actieplan GEDRAGSVERANDERING

Doelen:

- De deelnemer kan Motiverende gesprekstechnieken uitleggen aan anderen.
- De deelnemer heeft geoefend met reflectief luisteren.
- De deelnemer heeft de eerste stap bepaald om in de praktijk mee te gaan oefenen.

1. Wat is jouw persoonlijk doel na deze workshop?

2. Waarom vind je dit belangrijk?

3. Op welk moment wil je dit zeker gaan gebruiken?

4. Wat is de eerste kleine stap die je morgen kunt zetten op weg naar je doel?

5. Wanneer ga je terugblikken om vast te stellen of het gelukt is? Hoe doe je dat?
