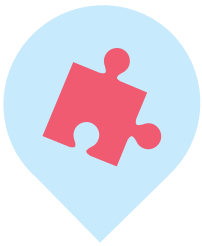
Gedragsverandering: hoe gaat het nu?

In de afgelopen tijd heb je gewerkt aan je leefstijl. Misschien heb je kleine stappen gezet, nieuwe dingen ontdekt of gemerkt dat sommige dingen anders aanvoelen dan eerst.

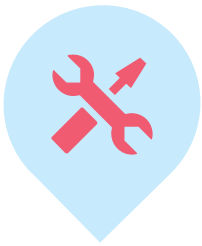
Vandaag staan we samen stil bij wat er al is veranderd sinds je begon met deze cursus. Je ziet waar je zelf staat, en krijgt waardering voor het proces waar iedereen in zit. Van daaruit kijken we ook vooruit: wat neem je mee en waar liggen kansen voor de komende tijd?

Na vandaag weet je meer over jouw veranderproces

Je weet
in welke fase van gedragsverandering je nu zit.



Je begrijpt
hoe jouw sociale netwerk en gezondheid er nu voor staan.

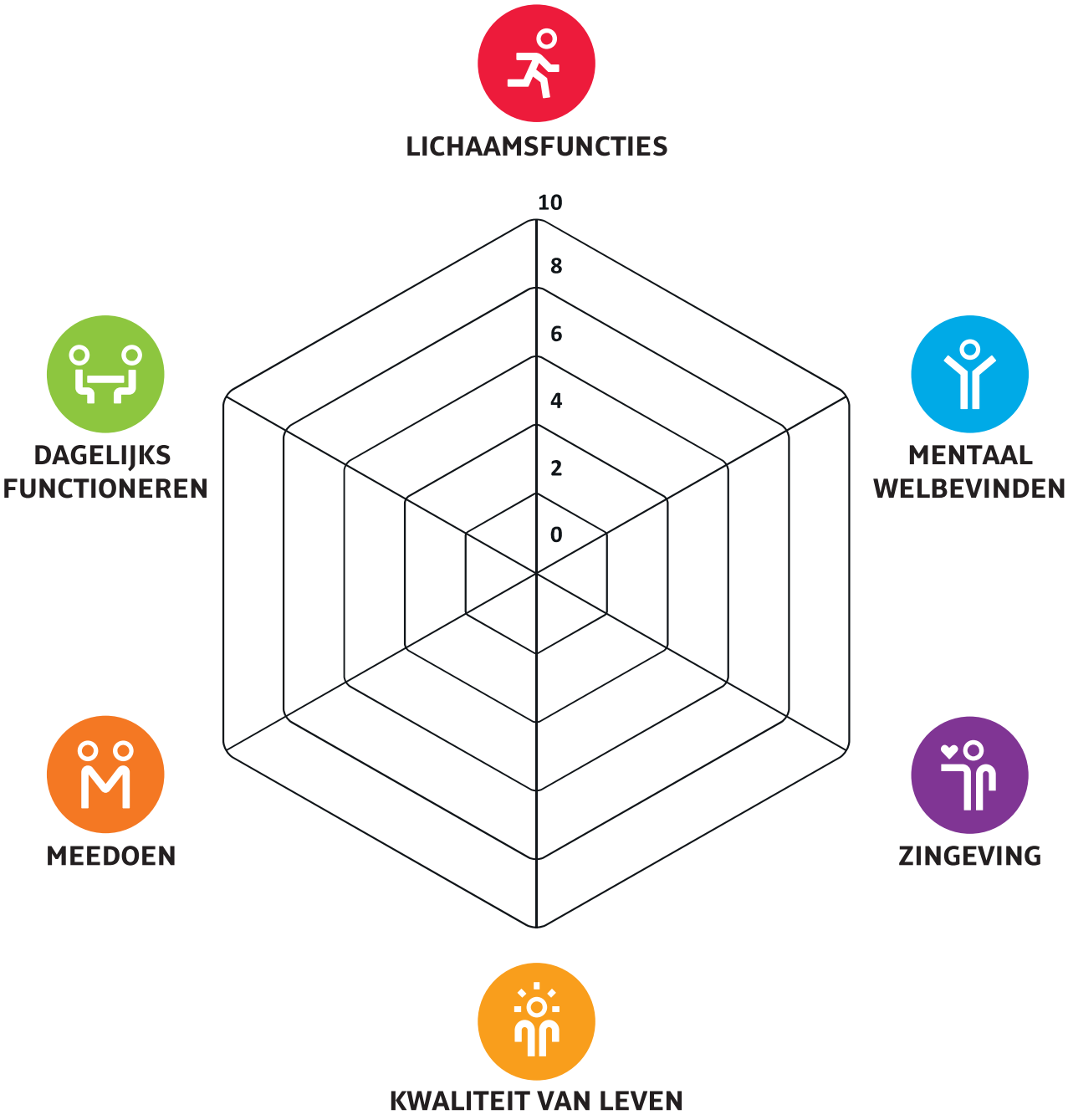


Je kan
nog meer concrete stappen zetten naar jouw veranderdoel.

Opdracht **1**

Het spinnenweb

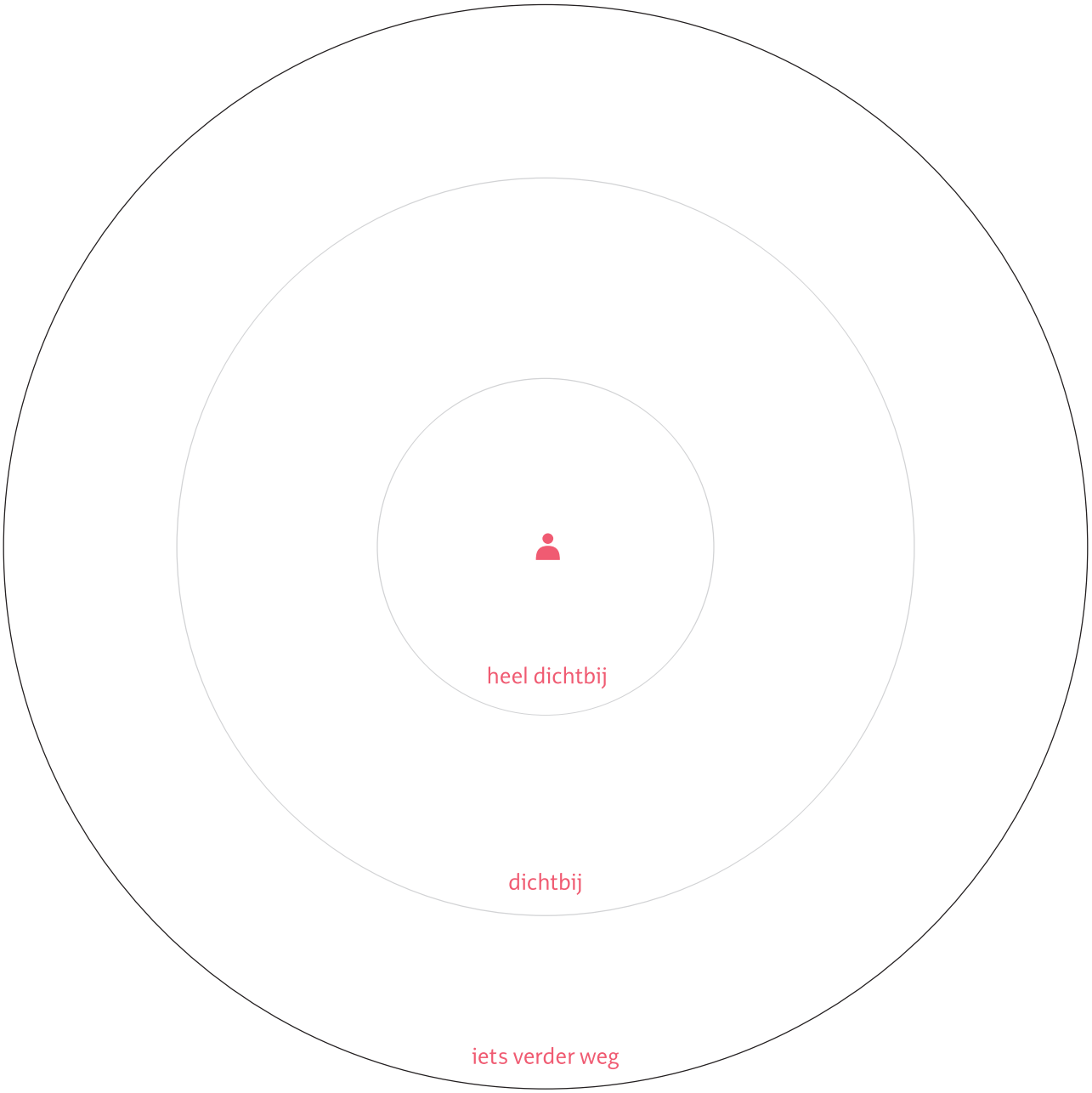
In de eerste themabijeenkomst hebben we een persoonlijk spinnenweb ingevuld.
Vul je spinnenweb nu nog een keer in. Wat valt je op?



Opdracht **2**

Jouw sociogram

In de themabijeenkomst over meedoen hebben we een sociogram gemaakt. Vul je sociogram nu nog een keer in. Wat valt je op?



Tip! Op pagina 30 van dit werkboek staat meer uitleg over het sociogram

Opdracht **3**

Jouw veranderdoelen

Bekijk de afbeelding over de vijf fasen van gedragsverandering nog een keer. In welke fase zit jij met je belangrijkste veranderdoel? Vul de vragen in.

1 **Ontkenning**
2 **Erkenning**
3 **Verkenning**
4 **Actie**
5 **Volhouden**

Tip! Op pagina 16 van dit werkboek staat meer uitleg over de 5 fasen.

Hoe gaat het nu?

Wat wil je?

Wat kun je?

Wat besluit je?

Wat houdt je tegen? Wat heb je nodig om toch te beginnen?

Waar we volgende keer op terugkijken

Werk verder aan je veranderdoel en de stappen die je hebt opgeschreven. Denk na over wat je nodig hebt om het te laten lukken. Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?

Notities

Dit ging goed

Notities

Dit kan beter