

# 30 dagen challenge



30 dagen



1 - 15 min



*Deze werkvorm daagt je uit om je gedrag te veranderen. Gedragsverandering vindt pas plaats wanneer je het nieuwe gedrag een lange periode volhoudt. Deze werkvorm is toepasbaar voor verschillende dingen die je anders wilt doen in je werk.*

**Werkplekieren:** Werkleren

**Ontwikkeldoel:** (Samen) veranderen, (samen) verbeteren

**Leervoorkeur:** Oefenen

## Doel

Je leert een nieuwe manier van handelen vast te houden in de praktijk van alledag.

## Werkwijze

### Stap 1 **Ambitie**

Formuleer jouw eigen ambitie, wat je boeit, iedere dag weer, waarnaar jij nieuwsgierig bent of wat je wilt bereiken. Deze ambitie ga je gebruiken als de motor voor het leren.

### Stap 2 **Opdracht**

- Formuleer een kleine opdracht, die je gedurende 30 dagen uitvoert (of gedurende een maand op het aantal werkdagen dat jij werkt). Zorg dat dit een opdracht is, die ook haalbaar is om uit te voeren in de tijd die jij ter beschikking hebt.
- Zorg dat je tussentijds niets aan de opdracht of het doel verandert.
- Kies bij voorkeur een vast tijdstip op de dag om de opdracht uit te voeren of plan het in om te doen.

### Stap 3 **Uitvoer**

- Voer gedurende 30 dagen de opdracht uit.
- Het helpt om jezelf elke dag even te herinneren aan de opdracht, bijvoorbeeld met een post-it op je beeldscherm.
- Maak ter motivatie het resultaat tastbaar, bijvoorbeeld door dagelijks een vinkje te zetten op papier of een foto te maken.

# 30 dagen challenge



## Voorbeeld

### *Ambitie*

Een positieve energie balans hebben aan het einde van de dag.

### *30 dagen-opdracht aan mezelf*

Ik ga elke dag in de pauze even naar buiten voor een frisse neus.

### *Ambitie*

Op de hoogte zijn van nieuwe ontwikkelingen.

### *30 dagen-opdracht aan mezelf*

Ik kijk elke dag op ... (beroepsrelevante nieuwssite)

### *Ambitie*

Geconcentreerder werken.

### *30 dagen-opdracht aan mezelf*

Ik kijk mijn e-mail dagelijks op gezette tijden.