

Team Mirror

Persoonlijk Ontwikkelingsplan (POP)



Vertrouwelijk document uitgegeven door www.unicorngroup.be

Een ontwikkelingsplan helpt je het kader te scheppen om te doen wat je moet doen voor het ontwikkelen van een nieuwe gewoonte: veel oefenen, afzien en falen. Opnieuw, en opnieuw, en opnieuw. Als het gaat om het veranderen van oude gewoonten, of het ontwikkelen van nieuwe, is er één universele wet die alle sportatleten kennen: “No pain, no gain!”

Het eerste wat je moet doen om zo een ontwikkelingsplan te maken is je sport kiezen. Niemand wint 3 gouden medailles in 3 totaal verschillende disciplines. Kies & focus!

Selecteer 1 gewoonte die je in de komende weken zal veranderen. Zorg ervoor dat je gekozen gewoonte impactvol is, maar bovenal, selecteer een sport waarvan je houdt.

Mijn top prioriteit voor de komende weken is _____

Routine

Hoe kan je deze gewoonte of routine zo concreet mogelijk beschrijven in gedrag?

Wat is je eerste (kleine) stap hier naartoe?

*“Vroeger zei ik tegen mezelf dat ik na het nieuws van 19u zou gaan joggen en ik deed het zelden. Ik vond altijd wel een excuus waarom het niet kon. Daarom zocht ik naar manieren om mijn geest erbij te lappen en vond dat er maar één manier was om dat te doen: de routine zo eenvoudig en klein mogelijk maken. Nu zeg ik tegen mezelf dat ik na het nieuws mijn sportkleren en sportschoenen aandoe. Ik doe het. Dan sta ik daar in de living met mijn sportkleren aan.
Je mag 3 keer raden wat ik sindsdien vaker ben gaan doen?”*

Prioriteit / De waaromvraag

Atleten volgen hun trainingsplan omdat hun sport hun hoogste prioriteit is. Of het nu regent of niet, ze gaan naar buiten en doen de routine! Waarom is deze gewoonte voor jou zo belangrijk? Naar welke van je waarden handel je door deze gewoonte te ontwikkelen?

Waarom heb je voor deze gewoonte gekozen? Wat levert het op / wat is het effect ...

... voor jezelf?

... voor anderen?

Wat zou het risico zijn op lange termijn zijn indien je deze gewoonte niet verandert?

Wat zijn risico's die tevoorschijn kunnen komen bij het ontwikkelen van deze gewoonte?
Wat hield je tegen dit eerder te doen?

Wanneer trainen?

Een grote fout die we maken bij het ontwikkelen van een nieuwe gewoonte is te zeggen: *“vanaf nu ga ik dit **altijd** doen.”* Het is cruciaal om een aantal **concrete momenten** af te bakenen waarop je intensief op deze gewoonte gaat oefenen (bijvoorbeeld: de eerste 10 minuten van een vergadering of elke woensdag tussen 8u en 10u).

Als tweede fout vergeten we vaak om een **'cue'** of een **'alarmknop'** in te bouwen. De vergadering is gedaan en we zijn vergeten om aan onze gewoonte te werken omdat er niets was dat ons eraan deed denken. Een cue kan je instellen in je agenda of gsm, maar er zijn nog 100 andere manieren. Het is bijvoorbeeld zeer effectief om als cue **een oude gewoonte** te gebruiken. Stel, je hebt de gewoonte om direct te zeggen wat je van mensen vindt of verwacht, maar je wil daarnaast ook de gewoonte ontwikkelen om hen meer te coachen door beter te luisteren. Je zou dan bijvoorbeeld kunnen beslissen om tijdens alle 1 op 1 gesprekken in de komende maand te oefenen op coaching en luisteren door na elke opdracht of feedback die je geeft de vraag te stellen *‘hoe kan ik je daarbij helpen?’*.

Concreet moment	Cue	Observator

Neem nu je agenda en plan deze momenten voor de komende drie weken in!

Support & coaching

Wie een gewoonte wil veranderen heeft er baat bij dit aan een groot aantal belangrijke mensen in zijn of haar omgeving kenbaar te maken & feedback te vragen!

Ik communiceer het aan...	Deadline	Ik vraag feedback op

Neem nu je agenda en plan deze acties in!

Last but not least, geen atleet zonder coach. Kies één persoon in je omgeving waarvan je weet dat hij / zij je eerlijke feedback durft te geven & waarvan je weet dat ze je af en toe in actie zien.

Mijn coach / buddy is _____

Leg samen minimum 2 data vast waarop jullie zullen samenkomen om de vooruitgang van het trainingsplan te bespreken.

Gesprek 1: _____

Gesprek 2: _____

Gesprek 3: _____

Gesprek 4: _____

Gesprek 5: _____

Neem nu je agenda en plan deze acties in!

Veel succes!