

Bijlage 8: Gebruik van het dagboek

Reflectie Talent

Doelstelling dagboek: Je staat stil bij je eigen talenten en netwerk. Je kiest minimum 2 talenten en het netwerk in het algemeen waar je je aandacht aan gaat besteden. **Wekelijks** hou je voor jezelf een dagboek bij. Telkens je op een groen of een rood moment botst, schrijf je dit op. Een rood moment is wanneer je talent is doorgeschoten of wanneer het ondermaats of niet heeft kunnen functioneren. Een groen moment geeft aan dat je talent goed heeft kunnen functioneren.

Beschrijf de situatie en reflecteer met de volgende vragen:

- Wat is er gebeurd in positieve zin/negatieve zin?
- Wat zou je anders kunnen doen?
- Wat zou mij daarbij kunnen helpen?

Reflectie Netwerk

- Welke concrete acties heb je ondernomen om je netwerk te onderhouden/verbreden?
- Heb jij hulp gevraagd aan iemand anders?
- Heb je je hulp aangeboden aan iemand?
- Welke concrete acties ben je van plan om in de toekomst te ondernemen?

Project: Werk voor mekaar

Dagboek: actiepunten kunnen formuleren omtrent talenten en netwerk