# Opdracht: Eindstand

Deel 1: Waar stond jij een jaar geleden?

Beschrijf in detail over deze verschillende aspecten in jouw leven zoals het precies een jaar geleden was. Waar was jij wel en waar was jij niet tevreden mee? Schrijf dit op in de tegenwoordige tijd, alsof dit nu is.

*Dus bij werk kun je bijvoorbeeld invullen: ‘Ik werk voor 32 uur per week in loondienst bij bedrijf ‘X’. Ik vind mijn collega’s leuk en ik heb een fijn kantoor vlakbij huis. Maar ik vind de functie niet leuk. Het liefst zeg ik per direct mijn baan op alleen ik heb nog geen plan B dus dat is niet mogelijk.’*

Deel 2: Wat waren jouw doelen?

Beschrijf in de tegenwoordige tijd wat jouw doelen een jaar geleden waren. Beschrijf dit alsof het nu jouw werkelijkheid is. Dus bij werk kun je bijvoorbeeld invullen:

*‘Ik heb mijn baan in loondienst waar ik niet gelukkig van werd opgezegd en werk nu fulltime voor mezelf als coach. Ik doe precies wat ik leuk vind. Ik krijg er energie van en werken voelt niet meer als werken.’*

Deel 3: Wat is de werkelijkheid?

Beschrijf in de tegenwoordige tijd wat jouw huidige situatie is. Dus bij werk kun je bijvoorbeeld invullen:

*‘Ik werk nog steeds bij hetzelfde bedrijf voor 32 uur per week in loondienst. Ik heb me wel ingeschreven bij de KVK dit jaar maar ik heb de stap nog niet durven zetten en heb het opzetten van een eigen bedrijf uitgesteld. Ik ben nog steeds ontevreden met mijn werk, droom nog steeds van een eigen bedrijf maar ik weet niet hoe ik dit moet doen.’*

Deel 4: Wat is de eindstand?

Kijk nu eens goed terug. Waar had jij gehoopt nu te staan en waar sta je echt? Je ziet drie kolommen. De eerste kolom staat voor hoe je situatie een jaar geleden was (deel 1), de tweede kolom voor hoe jij had gehoopt dat het nu een jaar later zou zijn (deel 2) en de derde kolom staat voor hoe het nu daadwerkelijk is (deel 3). Ik wil jou vragen om voor alle aspecten in jouw leven waar jij bepaalde doelen voor had deze drie kolommen in te vullen. Geef het een cijfer 1 t/m 10 waarbij 1 totaal niet tevreden is en 10 volledig tevreden.

In het voorbeeld wat ik je gegeven heb zou dit als volgt zijn:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Onderwerp** | **Situatie jaar geleden** | **Gehoopte situatie** | **Huidige situatie** |
| Werk/Bedrijf | 4 | 9 | 4 |

Je kunt bij onderwerp zelf bepalen wat je invult. Misschien had je meerdere doelen en wil je dit dus splitsen. Maar je kunt ook gewoon de drie categorieën hier invullen en hier in het algemeen cijfers voor geven.

**Werk / Bedrijf**

|  |
| --- |
| Een jaar geleden stond ik:  Een jaar geleden waren mijn doelen:  De werkelijkheid is: |

**Fysieke & Mentale gezondheid**

|  |
| --- |
| Een jaar geleden stond ik:  Een jaar geleden waren mijn doelen:  De werkelijkheid is: |

**Relaties**

|  |
| --- |
| Een jaar geleden stond ik:  Een jaar geleden waren mijn doelen:  De werkelijkheid is: |

Eindstand

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Onderwerp** | **Situatie jaar geleden** | **Gehoopte situatie** | **Huidige situatie** |
| Werk/Bedrijf |  |  |  |
| Fysieke & Mentale gezondheid |  |  |  |
| Relaties |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |