

Persoonlijk plan



Naam:

Datum:

Trainer:

Toon Derison

www.HerstelAcademie.be

8-11-2017

Handleiding Persoonlijk plan

'First things first' is vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. Dit plan kan helpen wanneer je het gevoel hebt met een aantal thema's aan de slag te willen gaan.

Stap 1 Overloop je huidige situatie

Geef aan wat er goed loopt (+) en wat minder goed loopt (-) op dit ogenblik.

*Geef ook aan hoe belangrijk dit voor jou **nu** is.*

Onderstreep de dingen waarover je graag meer wil leren aan de HerstelAcademie of elders.

Laat open wat je niet passend vindt.

Stap 2 Maak je prioriteit

Wat vind je vandaag een prioriteit?

Vb. mijn woonsituatie, contact met vrienden,...

Wat wil je hierrond versterken of leren?

Vb. ik wil meer goesting verkrijgen om o.a. mijn woning netjes te houden en vrienden uit te nodigen.

Hoe ga je dit doen?

Vb. ik schrijf me in voor cursus 'Vrienden maken' en 'Herstel en Jezelf' aan de HerstelAcademie en ik plan een vast moment in de week om mijn huishoudelijke taken te doen.

Tip: Het gaat over je eigen plan, foute antwoorden zijn niet mogelijk.

Jij bent eigenaar van dit plan en beslist zelf wat en met wie je het wil delen.

P-PLAN

Geef aan wat er goed loopt (+) en wat minder goed of slecht(-) loopt op dit ogenblik. Onderstreep de dingen waarover je graag meer wil leren. Geef ook aan hoe belangrijk dit voor jou nu is.

Hoe zorg ik voor mezelf? *Voeding, beweging, hygiëne, initiatief nemen, slapen, lust/plezier beleven...*

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. mijn Vrije tijd, Hobby's?

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. mijn familie en/of de mensen waarmee ik samen leef?

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. mijn vrienden?

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. mijn woonsituatie? *Woonomgeving, huishouden ontspanning,*

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

P-PLAN

Geef aan wat er goed loopt (+) en wat minder goed of slecht(-) loopt op dit ogenblik. Onderstreep de dingen waarover je graag meer wil leren. Geef ook aan hoe belangrijk dit voor jou nu is.

Hoe sta ik t.o.v. mijn werk, opleiding & andere activiteit? *vinden en of behouden van werk, opleiding en of andere vaste activiteit*

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. mijn financiële situatie? *inkomen, administratie*

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. mijn psychische gezondheid? *Angst, sombere gedachten, pijnlijke herinneringen, stemmen horen, het niet meer zien zitten....*

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. mijn lichamelijke gezondheid? *Ziekte, lichamelijke beperking, voldoende energie,*

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. medicatie? *Gebruik, beheer, bijwerkingen*

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

P-PLAN

Geef aan wat er goed loopt (+) en wat minder goed of slecht(-) loopt op dit ogenblik. Onderstreep de dingen waarover je graag meer wil leren. Geef ook aan hoe belangrijk dit voor jou nu is.

Hoe sta ik t.o.v. middelengebruik? *Sigaretten, alcohol, Cannabis, andere...*

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

Wat zijn mijn sterke kanten? Wat vind ik leuk aan mezelf?

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

Hoe ervaar ik mijn toekomst? Uitdagingen, plannen voor de toekomst...

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

Aandachtspunten, nood aan ondersteuning: moeilijk praten in groep, moeilijk schrijven, andere...

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 hoogst belangrijk

Prioriteit, Planning en afspraken

Wat vind ik vandaag een prioriteit?

Wat wil ik hierrond versterken of leren?

Hoe ga ik dit doen? Vb Schrijf me in voor cursus:

Ik...

Ik...

Ik...

Ik...

Ik...

Opgemaakt op:

Te evalueren op: