

Formulier doelen, acties en vervolgstappen

Mijn doel / de gedrags- / gezondheidsverandering die ik in de komende 3 tot 6 maanden wil maken is:

Deze week / maand ga ik:

Wat ga ik hiervoor doen (bijvoorbeeld wandelen)?

Hoe belangrijk is het voor mij? (omcirkel)

Niet belangrijk 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel belangrijk

Hoe lang ga ik het doen? (Bijvoorbeeld 15 minuten) _____

Wanneer? (Bijvoorbeeld 's avonds) _____

Hoeveel keer per week? (Bijvoorbeeld 2x per week) _____

Hoeveel vertrouwen heb ik om dit doel te bereiken? (omcirkel)

Geen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Volledig vertrouwen

Ik wil graag op een later moment de voortgang van dit doel bespreken.

Liefst op de volgende manier:

Per telefoon: ja / nee

Vervolgafpraak: ja / nee

Anders namelijk: _____

Wanneer? (omcirkel)

Over 1 week 2 weken 3 weken 1 maand 2 maanden 3 maanden