

Uitleg grenzen dagboek:

"Als zorgprofessional, heb je waarschijnlijk, net als je collega's, moeite met het aangeven van je grenzen. Nu je in de vorige hoofdstukken wat meer hebt kunnen leren over waar jouw grenzen liggen, kun je ermee aan de slag. Hiervoor is het nodig dat je regelmatig gaat oefenen in de praktijk.

Druk de onderstaande pagina's af.

Vul regelmatig het dagboek in, wanneer je:

Je kunt een fysiek notitieboek gebruiken of een digitaal platform zoals een app of een document op je computer. Kies wat voor jou het meest handig is.

Datum en tijdstip:

Begin elke notitie met de datum en het tijdstip waarop je je ervaring met 'nee' zeggen wilt registreren.

Situatie beschrijven:

Noteer de situatie waarin je 'nee' moest zeggen. Dit kan zowel op het werk als in je persoonlijke leven zijn.

Reden voor 'nee' zeggen:

Beschrijf waarom je ervoor koos om 'nee' te zeggen. Wat waren je redenen en motivaties? Waren er specifieke behoeften of grenzen die je moest respecteren?

Alternatieve oplossingen:

Noteer of er alternatieve oplossingen waren die je hebt voorgesteld of overwogen voordat je 'nee' zei. Dit kan helpen bij het ontwikkelen van onderhandelingsvaardigheden.

Emotionele reactie:

Beschrijf je emotionele reactie op het moment dat je 'nee' zei. Voelde je je opgelucht, bezorgd, schuldig of iets anders? Het begrijpen van je emoties kan nuttig zijn voor zelfreflectie.

Resultaat en gevolgen:

Noteer wat er is gebeurd nadat je 'nee' zei. Heeft het geleid tot begrip, conflicten, aanpassingen of andere gevolgen? Reflecteer op het resultaat.













Zelfevaluatie:

Beoordeel jezelf op je vermogen om 'nee' te zeggen in deze specifieke situatie. Wat ging goed en wat zou je de volgende keer anders willen doen?


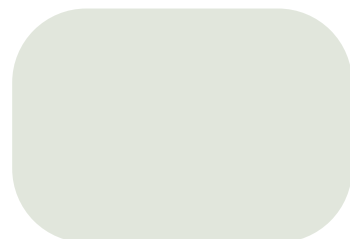
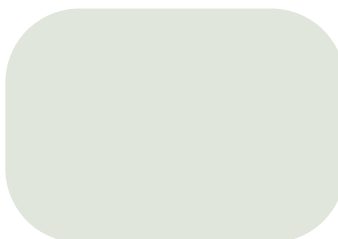









Leerdoelen:

Het bijhouden van een dagboek op deze manier biedt je de mogelijkheid om je voortgang bij te houden, inzicht te krijgen in je gedragspatronen en te groeien in je vermogen om effectief 'nee' te zeggen. Het kan ook dienen als een waardevol hulpmiddel voor zelfreflectie en zelfontwikkeling."


Het Persoonlijk Kadaster/ Grenzen dagboek:

datum	Situatie beschrijven	Reden voor grens aangeven	Emotionele reactie	Resultaat en gevolgen	Alternatieve oplossingen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen








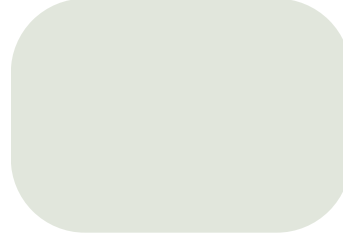
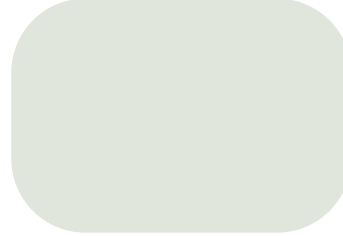
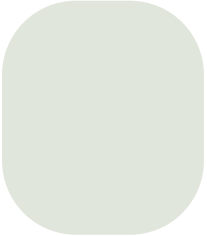








Het Persoonlijk Kadaster/ Grenzen dagboek:

datum	Situatie beschrijven	Reden voor grens aangeven	Emotionele reactie	Resultaat en gevolgen	Alternatieve oplossingen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen





Het Persoonlijk Kadaster/ Grenzen dagboek:

datum	Situatie beschrijven	Reden voor grens aangeven	Emotionele reactie	Resultaat en gevolgen	Alternatieve oplossingen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen
					








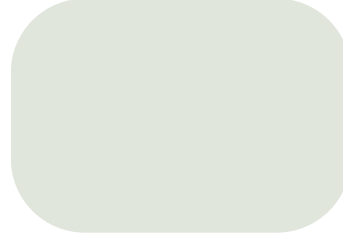
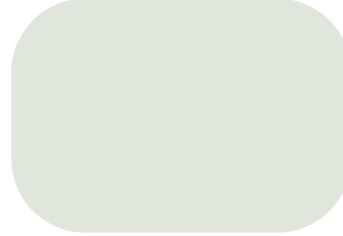









Het Persoonlijk Kadaster/ Grenzen dagboek:

datum	Situatie beschrijven	Reden voor grens aangeven	Emotionele reactie	Resultaat en gevolgen	Alternatieve oplossingen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen
					
datum	Situatie beschrijven	Reden voor grens aangeven	Emotionele reactie	Resultaat en gevolgen	Alternatieve oplossingen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen
					


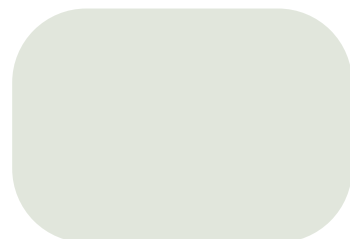
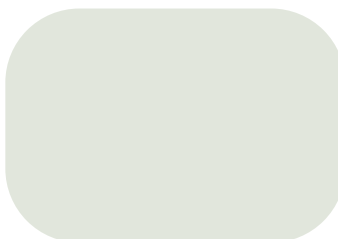

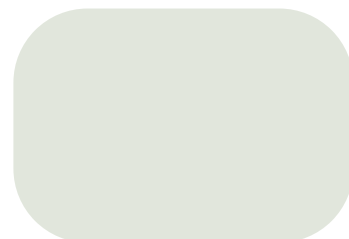
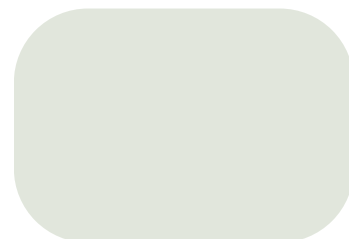

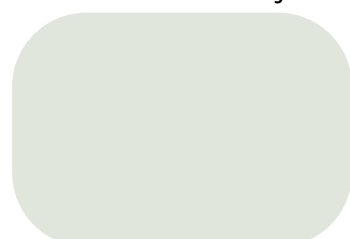
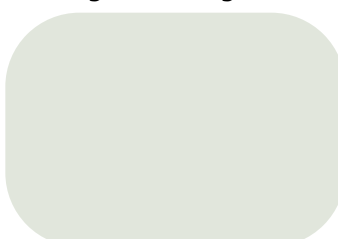

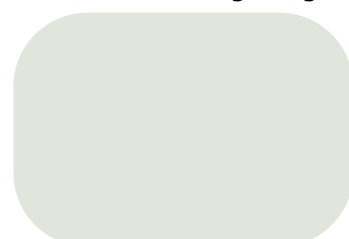

Het Persoonlijk Kadaster/ Grenzen dagboek:

datum	Situatie beschrijven	Reden voor grens aangeven	Emotionele reactie	Resultaat en gevolgen	Alternatieve oplossingen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen

Het Persoonlijk Kadaster/ Grenzen dagboek:

datum	Situatie beschrijven	Reden voor grens aangeven	Emotionele reactie	Resultaat en gevolgen	Alternatieve oplossingen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen
					
datum	Situatie beschrijven	Reden voor grens aangeven	Emotionele reactie	Resultaat en gevolgen	Alternatieve oplossingen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen
					

Het Persoonlijk Kadaster/ Grenzen dagboek:

datum	Situatie beschrijven	Reden voor grens aangeven	Emotionele reactie	Resultaat en gevolgen	Alternatieve oplossingen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen
				 Zelfevaluatie	 Leerdoelen