

# Behouden – Werkblad

## Hoe houd ik het vast?

### 1. Mijn zelfinzicht vergroten

Participatiedoel:

#### Eisen uit de omgeving

Welke concrete eisen worden er aan mij gesteld?

Wat lukt al? Welke knelpunten zijn er?

#### Eigen tevredenheid

Wat heb ik nodig om me tevreden te voelen?

Wat lukt al? Welke knelpunten zijn er?

### 2. Mijn acties uitvoeren

Zijn er knelpunten en zo ja welke?

#### Oplossingen bedenken per knelpunt

Aan welk knelpunt wil ik als eerste werken? Zie hulpmiddel 5 om meerdere knelpunten uit te werken.

Welke positieve eigenschappen, vaardigheden en hulpbronnen helpen mij op dit specifieke knelpunt aan te pakken?

#### Oplossingen uitvoeren per knelpunt

Voer de oplossingen uit. Maak zo nodig samen met je begeleider een actieplan voor de ontwikkeling van vaardigheden en/of hulpbronnen. Hulpmiddel 6 en 7 kunnen hierbij helpen.