

Feedback in 3 vragen op 3 niveaus (taak, proces, zelfregulatie)

100

Doel: Tevreden als ik op ...

Stappen: Daarvoor ga ik DOEN

(taak, proces, zelfregulatie):

NÚ zit ik op ...

Want ik DOE al

(taak, proces, zelfregulatie):

FeedbackOefening

Geef met een streepje en een getal aan:

- Waar sta je nú?
- Wat doe je nú al om al zo hoog te staan?
- Wanneer zou je tevreden zijn?
- Wat kun je allemaal doen om uiteindelijk op het punt van tevredenheid aan te komen?
**Herhaal zo nodig voor de andere niveaus:
(taak, proces, zelfregulatie)**
- Wat gá je ook echt doen om binnenkort een klein stapje op te schuiven in de gewenste richting
Herhaal zo nodig voor de andere niveaus:

0