De Friesland

Ambivalentieleiddraad

Overwegingen om het huidige gedrag aan te passen

Met als doel het vergroten van duurzame inzetbaarheid en welbevinden

- oftewel: de vóór's en tégen's om wel of niet aan de slag te gaan

Het gedrag waarover ik nadenk te veranderen
……
……
……

Als ik WEL mijn gedrag verander	
Voordelen	**Nadelen of Belemmeringen**
+	**-**
+	**-**
+	**-**

Hoe zeker ben je ervan dat je dit gedrag wilt veranderen?

Op een schaal van 1 tot 10, hoe zeker ben je dat je dit gedrag wilt veranderen?

1 = helemaal niet zeker 10 is heel erg zeker

Omcirkel een cijfer op de onderstaande lijn

Helemaal niet zeker1…….2……3…..4…..5…..6…..7…..8…..9…..10 Heel erg zeker

Wanneer er nadelen zijn van de verandering, of belemmeringen, formuleer ze dan hieronder en beschrijf ook wat mogelijke manieren zijn om deze te verhelpen.

Nadelen van gedragsverandering	Manieren om deze te verhelpen
▪	▪ .....
▪	▪ .....
▪	▪ .....
▪	▪ .....

Indien bovenstaande stap geen soelaas bied, kun je er ook voor kiezen om niet te veranderen. Formuleer wat zijn de voor- en nadelen van het NIET veranderen.

Als ik mijn gedrag NIET verander	

Hoe zeker ben je ervan dat je dit gedrag wilt veranderen?

Op een schaal van 1 tot 10, hoe zeker ben je dat je dit gedrag wilt veranderen?
1 = helemaal niet zeker 10 is heel erg zeker
Omcirkel een cijfer op de onderstaande lijn

Helemaal niet zeker1…….2……3…..4…..5…..6…..7…..8…..9…..10 Heel erg zeker