

WORKSHEET ZELFVERTROUWEN

Kennis

Omcirkel een cijfer van 1 tot 10

Mijn basiskennis over deze casus is 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn specifieke kennis over deze casus is 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welke kennis mis ik?

Competentie

Hoe competent ben ik in deze casus? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welke competentie dien ik aan te scherpen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waarom is dit van belang?

Omgeving / hulp

Ben ik omgeven door professionele hulp 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ontvang ik steun van mijn omgeving 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angst

Wat is mijn grootste angst?

Hoe realistisch is deze angst? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waar komt deze angst vandaan?

Heb ik mij ooit laten helpen bij het overwinnen van deze angst?

Risicogehalte *(Welke mate van risico loop ik in deze casus?)*

Emotioneel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gezondheid 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Financieel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Relationeel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ego 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beloning

Wat levert het mij op als het lukt?

Wat levert het mij op als ik niets doe?

Wat is de conclusie die ik trek?

Mijn volgende stap na deze inzichten is:

