****

**Aan de slag op jouw thuiswerkdag!**

Thuis werken zal voor veel mensen nieuw zijn, zeker in de hoeveelheden die nu moeten worden aangehouden. Dit vraagt om verschillende (mentale) aanpassingen. Werkzame doelen stellen kan helpen je werkdag zo productief mogelijk in te delen. Hieronder vind je praktische tips over het stellen en effectief formuleren van doelen, die je tijdens je thuiswerkdagen kan toepassen.

***Wat zijn doelen?[[1]](#footnote-1)***

Een doel is een object, richting of actie die gewoonlijk binnen een bepaalde tijdslimiet afgerond moet worden. Het is hierbij belangrijk dat het doel bij jou past en specifiek is. Werken met doelen is effectief omdat deze onder andere richting geven, een stimulerende functie hebben en het doorzettingsvermogen beïnvloeden.

***Stel je eigen doel aan de hand van een implementatie intentie[[2]](#footnote-2)***

Implementatie intenties worden gevormd om een bepaald doel te behalen en bestaan uit een plan dat geformuleerd is op de volgende wijze:

*Bv. Implementatie intentie*

*‘Als het …… (zelfgekozen tijd) en ik ben (op)…… (zelfgekozen locatie) en bezig met ……… (zelfgekozen activiteit), dan doe ik het gene wat ik mijzelf voor neem’. \**

Een implementatie intentie bestaat dus altijd uit een ‘als, dan’ formulering. Om het doel te bereiken kunnen er verschillende implementatie intenties gevormd worden (wat doe je bijvoorbeeld als je in een lastige situatie terecht komt?). Deze kunnen ondersteunend zijn aan het hoofddoel en zorgen ervoor dat je niet afwijkt van je voorgenomen pad/plan. Dit is voornamelijk noodzakelijk om te kunnen anticiperen om ‘moeilijke situaties’

**Moeilijke situaties**

Je bent moe, niet geconcentreerd, hebt een slechte bui en het regent ook nog eens buiten. In deze situatie is het lastig om je aan je goede voornemens te houden; een wandeling maken tijdens je middagpauze om 12:30u. De literatuur1 laat zien dat implementatie intenties je in deze situaties kunnen helpen om je doel na te streven. Zoals hierboven staat beschreven kan je op voorhand nadenken over wat je gaat doen als je in een ‘moeilijke’ situatie terecht komt en hier vervolgens implementatie intenties voor formuleren om te voorkomen dat je van je doel afwijkt.

*Bv.*

‘*Als ik voor dat ik mijn werkdag begint om 08:30u zie dat het regent, dan zet ik alvast mijn paraplu klaar zodat ik tijdens de lunch*

*\*pas de formulering zo aan dat de zin goed loopt voor jezelf. Blijf de ‘Als, dan” formulering wel aanhouden!*

**Zet het doel, geformuleerd als een implementatie intentie, nog meer kracht bij door een trigger in je omgeving aan te brengen[[3]](#footnote-3)**

Het aanbrengen van een trigger/aanwijzing in je omgeving zorgt ervoor dat de je wordt herinnerd aan de voorgenomen implementatie intentie en kan deze nog meer kracht bijzetten.

****Zet bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht naast je bureau, zodat deze je herinneren aan en de trigger vormen voor je intentie!

**Kortom;**

* Stel een specifiek doel op dat bij jou past
* Vorm een implementatie intentie; ‘Als….., dan…..”
* Vorm, indien nodig, nog een aantal implementatie intenties die je helpen om te gaan met moeilijke situaties
* Breng één of meerdere triggers/aanwijzingen in je omgeving aan, zodat je aan je intenties herinnerd wordt.

**Download hier het invulformulier om jouw doelen/implementatie intenties en triggers in te vullen >>**

1. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, *57*(9), 705. [↑](#footnote-ref-1)
2. Dalton, A. N., & Spiller, S. A. (2012). Too much of a good thing: The benefits of implementation intentions depend on the number of goals. *Journal of Consumer Research*, *39*(3), 600-614. [↑](#footnote-ref-2)
3. Van Galen, N., Loef, J., Duijvestein, M., & Bouwknegt, R. (2019). *CASI- Communicatie Activatie Strategie Instrument*. Geraadpleegd op 30 april 2020, van https://www.communicatierijk.nl/vakkennis/casi/documenten/publicaties/2019/03/08/handleiding-casi [↑](#footnote-ref-3)