

MY BRAND

Werkboek - Module 5
Mindset, Focus & Doelen

**ONLINE
BUSINESS
GROWTH**



COACHING & IMPLEMENTATIE

Mindset, Focus & Doelen

Niet alleen onze talenten en vaardigheden zorgen voor succes. Het hangt ook af van onze mindset, onze denkstijl. Om in de juiste mindset te komen, moet je in jezelf gaan geloven.

***Mindset:** de overtuigingen die we hebben over onze intelligentie, talenten en kwaliteiten.*

Jij gelooft in het hebben van een succesvol bedrijf, want je hebt de eerste stap naar dit succes al gezet, door te kiezen voor dit programma. Hiermee heb je namelijk tegen jezelf gezegd, dat jij het waard bent om succesvol te ondernemen en aan je eigen bedrijf te gaan bouwen.

Je bent dus al goed bezig!

Je zult zien en merken dat wanneer jij heel doelbewust gaat werken, je omgeving hierin meegaat en het ondernemen steeds plezieriger wordt en je steeds meer energie geeft.



Maar hoe ga jij je nu op jouw doelen focussen, zodat jij jouw doelen gaat realiseren?

Focus op jouw doelen zorgt ervoor dat je een flow krijgt die je energie geeft en deze wordt door jouw omgeving opgemerkt. Want alles wat jij aandacht geeft gaat bloeien.

Laat je niet van je doel afleiden door bijvoorbeeld social media, meningen vanuit je omgeving, hobbels en tegenslagen.

Alle veranderingen in je leven, of ze nu persoonlijk of zakelijk zijn, gaan niet vanzelf. Je merkt vaak dat je wordt gehinderd door belemmerende gedachten, twijfels of echte obstakels. Deze zijn overkomelijk als je je focus scherp weet te houden.

Focussen betekent eigenlijk 'scherp stellen' en heeft alles te maken met je aandacht op iets richten. Belangrijk daarbij is dat je je niet laat afleiden. Je vergroot daardoor je kans op succes.



6 Tips om je doelen te stellen en plannen te maken

Doelen stellen en plannen maken: hoe houd jij focus?

Misschien ben jij je zelf al aan het voorbereiden op de komende maanden en heb je zin om aan de slag te gaan met al je wilde plannen en ideeën. Maar hoe zorg je er nu voor dat je deze focus houdt en het niet alleen maar bij plannen en ideeën blijft?

Ik geef je 6 tips!

Tip 1 | MAAK VERSCHILLENDE DOELEN

Zo heb je de keuze uit lange termijn doelen, maar ook uit korte termijn doelen en middellange termijn doelen.

Bijvoorbeeld: 'Ik wil mijn omzet dit jaar met € 5.000,- verhogen ten opzichte van vorig jaar.' Wat betekent dit dan voor je maandelijkse doel? En hoe wil jij dit gaan bereiken? Hoe meer je hierover nadenkt, hoe duidelijker het wordt wat je er voor moet doen, of zelfs voor moet laten.

Tip 2 | HOE CONCRETER, HOE BETER

Hoe SMART-er je doelen zijn geformuleerd, hoe duidelijker het is wat je precies moet doen.

SMART staat voor:

Specifiek: Is de doelstelling duidelijk genoeg?

Meetbaar: Kun je meten of je jouw doel hebt behaald?

Acceptabel: Zijn de doelen acceptabel voor jouw doelgroep, of voor jou?

Realistisch: Is het doel haalbaar?

Tijdsgebonden: Binnen welke tijd moet jouw doel gehaald zijn?

Dus niet: 'Dit jaar wil ik meer volgers op Facebook.' Maar: 'Eind dit jaar wil ik 200 meer volgers op mijn bedrijfspagina van Facebook dan dat ik nu heb.'



Tip 3 | EVALUEER

Meten is weten! Evalueer daarom elke maand of jij je doelen hebt behaald of dat je op de goede weg zit. Waarom wel of waarom niet? Kun je dit voor volgende maand bijsturen? Het is namelijk helemaal niet erg om een doel bij te schaven, als je het maar niet opgeeft.

"The moment you are ready to quit, is usually the moment before the miracle happens"

Tip 4 | ZIE JOUW DOELEN VOOR JE

Dit kan in de vorm van een moodboard zijn, maar ook letterlijk de geschreven doelen op een rijtje op een groot scherm, waar je elke dag naar kijkt. Zo blijf je geconfronteerd met hetgeen jij wilt bereiken en denk je er elke dag onbewust over na.

Tip 5 | MAAK JE DOELEN LEVENDIG

Waarom wil jij deze doelen zo graag bereiken? Wat krijg je als dit gebeurt? Maakt het je slimmer, succesvoller, mooier of sportiever? Wat is je beloning? Denk hier goed over na, want dit is tenslotte waarom jij zo hard moet werken de komende tijd en die focus moet behouden.

Tip 6 | FOCUS EN BEGIN VANDAAG!

Dit is mijn favoriet. Zonder actie geen verandering. En zonder verandering geen resultaat. Begin dus vandaag nog en stel het niet uit naar morgen. Wat is het dat je moet doen? Sporten? Een mail sturen? Doen! NU! Over een jaar zal jij jezelf hiervoor bedanken.



7 Tips om je te focussen

Tip 1 | LAAT JE NIET AFLEIDEN DOOR NEGATIEVE GEDACHTEN OVER JEZELF

Denk niet 'het lukt mij toch niet'. Heb vertrouwen in jezelf.

Tip 2 | LAAT JE NIET AFLEIDEN DOOR KORTE TERMIJN PRIKKELS VAN BUITENAF

Ellen, leuk dat je belt. Ja, natuurlijk ga ik vanavond mee naar de bioscoop. Ik wilde eigenlijk werken aan mijn bedrijf, maar ach, dat doe ik volgende week wel'.

Tip 3 | LAAT JE NIET AFLEIDEN DOOR JE ANGST OM TE FALEN

Als je wilt vernieuwen, groeien, veranderen gaat dat met 'vallen en opstaan'. Mensen die last van faalangst hebben, zijn bang om fouten te maken. Fouten maken hoort erbij: je kunt er iets van leren en jezelf verbeteren.

Tip 4 | VOOR SCHERPE FOCUS ZIJN DISCIPLINE, CONCENTRATIE EN DOELGERICHTHEID ERG BELANGRIJK

Deze eigenschappen zijn de basis voor het kunnen vasthouden van focus. Met deze drie eigenschappen lukt het je de beslissingen te nemen die voor het bereiken van je doel nodig zijn en obstakels het hoofd te bieden.



Tip 5 | VISUALISEER JE DOEL

Houd je doel steeds voor ogen in de beslissingen die je neemt. 'Ga ik tv kijken of ga ik studeren? Maak ik mijn opdracht af of ga ik met vriendinnen mee naar de film?'. Als je weet waar je voor werkt, wat je doel is, bijvoorbeeld meer geld verdienen om die auto te kopen die je altijd al wilt hebben, dan is het gemakkelijker om beslissingen te nemen. Houd je doel dus letterlijk voor ogen. Beschrijf het, 'teken' het uit, het maakt het gemakkelijker om 'offers' te laten.

Tip 6 | HEB GEDULD

Je doel/doelen bereik je niet van de ene op de andere dag. Je hebt er geduld voor nodig.

7 | HEB DOORZETTINGSVERMOGEN

Stop niet tot dat je je doel/doelen hebt bereikt. Neem je doel/doelen serieus, ga ervoor en ook al heb je te maken met een of meerdere tegenslagen, laat je er niet van afbrengen. Houd voor ogen dat je beloning groot is, als je je doel/doelen realiseert.



Opdracht 1: Mindset

Waar sta jij?

Geef door middel van een kruis in een van de vakjes aan waar jij staat.

16 < punten: je mindset is nog (wat) negatief, werk eraan om het te verbeteren. Het is belangrijk om je doelen te realiseren, successen te behalen.

16 – 24 punten: je bent goed op weg om de juiste mindset te hebben voor het realiseren van je doelen, om successen te behalen.

> 24 punten: je hebt bijna of geheel de juiste mindset voor het realiseren van je doelen, om successen te behalen.

Ik heb niet veel zelfvertrouwen **1** ☐ **2** ☐ **3** ☐ **4** ☐ **5** ☐

Ik blaak van zelfvertrouwen

Ik vind het niet fijn om voor iets hard te werken **1** ☐ **2** ☐ **3** ☐ **4** ☐ **5** ☐

Ik vind het heerlijk om voor iets hard te werken

Uitdagingen zijn aan mij niet besteed **1** ☐ **2** ☐ **3** ☐ **4** ☐ **5** ☐

Ik heb graag uitdagingen

Ik heb weinig discipline in mijn werk **1** ☐ **2** ☐ **3** ☐ **4** ☐ **5** ☐

Ik ben zeer gedisciplineerd in mijn werk

Ik maak niet graag fouten **1** ☐ **2** ☐ **3** ☐ **4** ☐ **5** ☐

Fouten maken vind ik niet erg, daar leer ik van

Als iets niet lukt, geef ik snel op **1** ☐ **2** ☐ **3** ☐ **4** ☐ **5** ☐

Ik ga door totdat het is gelukt

Ik vind het moeilijk om met veranderingen om te gaan **1** ☐ **2** ☐ **3** ☐ **4** ☐ **5** ☐

Ik hou van veranderingen

Ik word niet beter in dingen **1** ☐ **2** ☐ **3** ☐ **4** ☐ **5** ☐

Ik kan altijd beter in iets worden

Mijn score is:



Opdracht 2: Focus & Doelen

Wat zijn je persoonlijke doelen? Wat wil je bereiken?

Schrijf ze op. En kijk er regelmatig naar ter motivatie en doelgerichtheid.

5 PERSOONLIJKE DOELEN (denk bijvoorbeeld aan familie, gezondheid, hobby's, etc.)*

1.

2.

3.

4.

5.

* Schrijf per doel ook de te nemen acties uit! Gebruik hiervoor een overzicht.



5 ZAKELIJKE DOELEN (denk bijvoorbeeld aan omzet, aantal nieuwe klanten, uitbreiding, nieuw product/dienst).*

1.

2.

3.

4.

5.

* Schrijf per doel ook de te nemen acties uit! Gebruik hiervoor een overzicht.



Opdracht 3: Moodboard

Maak een moodboard om je persoonlijke en zakelijke doelen die je hierboven hebt uitgeschreven te visualiseren. Plaats je moodboard op een plek waar je er elke dag naar kunt kijken.

Deel je moodboard ook in de Facebookgroep.

