

Business Werkboek

Creëer Je Jaar met je Rollen



Selma Mulder

Inhoud

Hoe gebruik je dit werkboek

2

Afronden van het afgelopen jaar

4

Je WAARDEN

6

Je ROLLEN

7

Je Rollen voor komend jaar

8

ROLLEN en WAARDEN

9

AANDACHTSPUNTEN

10

DOELEN voor elke rol

11

PLANNING en ACTIES

12

Over Selma Mulder

16

Je rechten

17

Hoe gebruik je dit werkboek

Een jaar creëren, vooruit kijken, doelen stellen, doelen bijstellen, plannen maken, een thema gebruiken om jezelf op het gewenste pad te houden,

marketing zonder moeite

enzovoort. Dat kun je op ieder moment in het jaar doen, dat hoeft niet per sé aan het begin van een kalenderjaar.

Dit jaar is anders.

Het jaar dat achter je ligt is misschien een moeilijk jaar voor je geweest. We zijn geconfronteerd met een pandemie, met omstandigheden die verre van optimaal waren en misschien met heftige emoties.

Om het jaar dat voor je ligt op een open manier te creëren is het goed om eerst het afgelopen jaar af te ronden.

Dit werkboek bevat vragen en opdrachten met antwoordvelden. Die velden zijn digitaal te beschrijven.

Afronden van het afgelopen jaar

Zijn er nog thema's of emoties die je meeneemt uit het vorige jaar? Meestal zijn het de negatieve gevoelens die blijven hangen. Denk bijvoorbeeld aan emoties als rouw, wrok, angst, verdriet, boosheid, spijt, slecht geweten . . .

Schrijf hier op tegenover wie of wat je dit soort gevoelens nog hebt.

Zijn er nog dingen die je met iemand (of met jezelf) moet afronden? Moet je iemand nog iets vergeven, iets recht zetten of communiceren om het af te kunnen sluiten?

Zijn er nog acties die je moet ondernemen om open thema's van het vorige jaar af te sluiten?

Schrijf op

Ik verklaar het jaar als afgesloten / compleet / afgerond . . .

Je WAARDEN

Losse eindjes uit het vorige jaar, zaken die je in het hoofdstuk hiervoor hebt genoemd, komen bijna altijd voort uit het feit dat je niet hebt vastgehouden aan je Persoonlijke Waarden.

Persoonlijke Waarden komen voort uit jouw mening over wat belangrijk of waardevol is in het leven.

Voorbeelden van persoonlijke waarden:

Integriteit - zorgen voor mezelf - iets betekenen voor de wereld -
eerlijkheid - vertrouwen - respect - het beste van mezelf laten zien - rust
in mijn hoofd - houden van mijn gezin - mezelf uiten - gelukkig zijn

Persoonlijke waarden

Schrijf op wat jouw persoonlijke waarden zijn

Je ROLLEN

Rollen gelden voor het moment dat je aan ze denkt. Je hebt niet je hele leven dezelfde rollen, of met dezelfde intensiteit. Rollen veranderen, verdwijnen, er komen nieuwe bij of het belang ervan wijzigt.

Voorbeelden van rollen:

Onderneemster - moeder - huiseigenaar - coach - vriendin - kok - mantelzorger - schrijver - zelfzorger

Definieer je rollen van dit moment

Wat zijn je huidige verantwoordelijkheden?

Wat doe je overdag? In de week en in het weekend?

Let op dat minstens een van de rollen gericht moet zijn op zorgen voor jezelf.

Je Rollen voor komend jaar

Schrijf 8 rollen op voor het jaar dat voor je ligt

Denk aan de rollen die nodig zijn om je bedrijf te runnen, maar ook aan de rollen waarvan je vindt dat je er meer mee zou moeten doen. Of rollen die je nu niet vervult, maar die je wel wilt gaan vervullen in het komende jaar.

ROLLEN en WAARDEN

In onderstaand schema noteer je de 8 rollen en de 8 belangrijkste waarden die je wilt hanteren in het komende jaar.

		PERSOONLIJKE WAARDEN							
R O L L E N									
		Belang van je waarden voor elke rol							

AANDACHTSPUNTEN

Hoe ben je van plan om je rollen te vervullen?

Wat is het belangrijkste aandachtspunt komend jaar?

Welke rol wil je extra goed uit de verf laten komen?

Wie of wat heb je daar voor nodig?

DOELEN voor elke rol

Doelen geven richting aan je rol. Je wordt er daadkrachtiger door en dus effectiever.

Een doel is een specifiek en meetbaar resultaat dat je wilt behalen binnen een bepaalde tijd.

Vraag je af hoe jouw rol eruit ziet als je je doelen voor die rol haalt. Bijvoorbeeld de rol van 'content-creator'. Doelen kunnen zijn:

- Ik schrijf iedere week een blogpost
- Ik verzend iedere maand een mailing
- Ik zet alle social media posts een maand vooruit klaar
- Ik zoek uit of ik hier hulp bij nodig heb en regel die

Krachtige doelen beginnen met een werkwoord in de actieve vorm. Zoals ik hierboven heb gedaan. Je kunt doelen ook formuleren alsof je ze algehaald hebt: - Ik heb iedere week een blogpost geschreven.

Het is bij het benoemen van krachtige doelen alsof je jezelf een opdracht geeft.

PLANNING en ACTIES

Doel Rol 1:	
Deadline	
Wat te doen	
Wat nodig	

Doel Rol 2:	
Deadline	
Wat te doen	
Wat nodig	

Doel Rol 3:	
Deadline	
Wat te doen	
Wat nodig	

Doel Rol 4:	
Deadline	
Wat te doen	
Wat nodig	

Doel Rol 5:	
Deadline	
Wat te doen	
Wat nodig	

Doel Rol 6:	
Deadline	
Wat te doen	
Wat nodig	

Doel Rol 7:	
Deadline	
Wat te doen	
Wat nodig	

Doel Rol 8:	
Deadline	
Wat te doen	
Wat nodig	

Over Selma Mulder

Ik ben Marketing Coach en ik werk met solopreneurs (small business owners) om hen te helpen een constante stroom klanten te genereren.

Wat ik belangrijk vind is dat het voor een solopreneur mogelijk moet zijn om de marketing, het aantrekken van nieuwe klanten, zonder moeite in te passen in een drukke werkweek. Als je maar precies weet wat je moet doen en een duidelijk gestructureerd plan hebt. En wat nog belangrijker is, weten wat je vooral niet moet doen!



Ik heb duizenden mensen geholpen om verder te komen in hun leven, hun werk en carrière en hun bedrijf. Ik ben Sociaal Psycholoog en ik heb al meer dan 30 jaar een trainersbureau. Ik heb dan ook diverse certificaten gehaald op het gebied van coaching.

Op het gebied van marketing ben ik gecertificeerd Inbound Marketing Coach en E-mail Marketing Coach. En ik heb natuurlijk enkele meters boeken op de (digitale) plank staan over dit onderwerp.

Als gelicenseerd trainer van het Persoonlijk Efficiency Programma PEP© weet ik alles van plannen en je werk doen in beperkte tijd en met zo min mogelijk moeite.

Wil je meer weten? Ga dan naar selmamulder.nl

Je rechten

Copyright

Auteur: Selma Mulder

Business Werkboek Creëer Je Jaar met Rollen

© 2021, Selma Mulder

Uitgegeven in eigen beheer

info@selmamulder.nl

Je mag dit werkboek vrijelijk gebruiken om samen met collega entrepreneurs je jaar te creëren. Ook mag je het delen met anderen. Je mag het werkboek niet (door-) verkopen of er op een andere manier geld voor vragen.