Eigen regie model

Ontwikkeld door Zilveren Kruis

Ik kan
- Ben ik capabel om het te doen?
- Bezit ik de vaardigheden?
- Creëer ik omstandigheden om het te doen?

Ik ben geïnformeerd
- Krijg ik voldoende informatie en uitleg?
- Ken ik het beleid van de organisatie op dit terrein?

Ik krijg mogelijkheden
Ondersteunt de organisatie mij met (praktische) faciliteiten en kaders in het behalen van mijn doelen?

Ik ben bewust
- Weet ik wat ik moet doen?
- Weet ik genoeg van het onderwerp af?
- Realiseer ik me het belang ervan?
- Heb ik voldoende zelfkennis?

Vermogen

Faciliteiten

Ik doe
- Voer ik uit wat ik wil?
- Ben ik in actie gekomen?
- Geef ik vorm aan mijn plannen?

Ik houd vol
- Zorg ik dat ik het blijf doen?
- Gaat het soms al vanzelf?
- Ga ik er mee door ook als het lastig is?

Houding

Cultuur

Ik wil
- Heb ik heldere doelen?
- Geloof ik dat ik het kan?
- Ga ik ervoor?
- Is dit wat bij mij past?

Ik durf
- Heb ik de moed om het te doen?
- Sta ik het mezelf toe?
- Gun ik het mezelf?

Ik mag
- Passen deze gezondheidsthema's binnen mijn organisatie?
- Kan ik het maken hiermee bezig te zijn?
- Wat vinden anderen ervan?

Eigen Regie Model: ontwikkeld in opdracht van Zilveren Kruis,
door prof. Tinka van Vuuren, drs. Mathilde Lub en drs. Lotte Mintjes. © Zilveren Kruis (2016)

90858-2004