

Opdracht 1

BASIS	helemaal niet	soms	soms wel soms niet	Meestal	Helemaal wel
Je probeert altijd je werk goed te doen en afspraken na te komen.					X
Je vindt kritiek niet leuk, maar je voelt je niet aangevallen en blijft positief		X			
Je wordt niet boos als je kritiek krijgt.	X				
Als je iets niet weet ga je op zoek naar het antwoord.				X	
Je vraagt alleen om hulp als je het zelf geprobeerd hebt.				X	
Je vindt het niet leuk als je ongelijk hebt, maar blijft wel positief				X	
Je probeert kalm te blijven tijdens je werk, maar soms lukt dat niet.	X				
GEVORDERD					
Je probeert altijd je werk goed te doen en afspraken na te komen.					X
Ook als je geen zin hebt, ga je aan het werk of kom je je afspraak na. Maar dat kost moeite.				X	
Je laat je niet van de wijs brengen door kritiek. Je denkt er wel over na.				X	
Je kunt goed tegen kritiek en probeert er van te leren.				X	
Je kunt makkelijk toegeven dat je ongelijk had.				X	
Je weet dat je niet alle kennis hebt, anderen kunnen meer weten en daar heb je geen moeite mee				X	
Je gaat kalm en bedachtzaam te werk, maar af en toe kost je dat wel moeite		X			
Je vraagt alleen om hulp als je het zelf geprobeerd hebt en je er na een redelijke tijd echt niet uitgekomen bent.				X	
EXPERT					
Je bent erg gedisciplineerd; Het werk gaat boven alles en afspraken zijn heilig.			X		
Je kunt zelf inschatten waar je kritiek op gaat krijgen en probeert het voor te zijn. Als je dan toch kritiek krijgt kijk je heel nauwkeurig of je de kritiek in je voordeel kunt gebruiken.				X	
Je weet dat het eindresultaat telt en dat fouten maken erbij hoort. Je gaat door met je onderzoek.				X	
Je bent altijd kalm en bedachtzaam. Je weet dat dat de beste manier is.				X	
Je kunt je kalme en bedachtzame manier van werken overbrengen op anderen in je team.				X	

opdracht 2A:

Ik wil elke week 3 keer naar de sportschool gaan.

Dit vind ik moeilijk omdat ik bijna nooit zin heb om te gaan sporten omdat ik gamen en andere dingen leuker vind.

Opdracht 2C:

Ik ben elke week 3 keer naar de sportschool gegaan, Ik vond het in het begin wel moeilijk omdat ik echt geen zin had maar, Ian heeft mij daarbij geholpen door op de meeste dagen mee te gaan en op de andere dagen had ik iemand anders om mee te nemen. Mitchell heeft mij ook geholpen om te gaan sporten. Ik ben elke week met Ian om 20:00 mee gegaan naar de basicfit. Naderhand begon ik het leuk te vinden waardoor het steeds makkelijker werd om naar de sportschool te gaan. Ik heb ook Ian en Mitchell om een training schema gevraagd en die ook gekregen dus hier kan ik me makkelijk aan houden. Ik ben elke week 3 keer in de avond gaan sporten omdat ik het in de avond lekker rustig is en je kan dan je energie kwijt. Ik ben ook begonnen met gezonder eten, Ik heb dus geen vette dingen, en eten met veel suiker meer gegeten maar meer groenten. Hiermee heeft Ian mij ook geholpen anders had Ik het waarschijnlijk niet gedaan hij heeft voor mij een voedingsschema gemaakt. We gebruiken die nu nog steeds en het gaat ook nog steeds erg goed. We zijn langzaam met alles aan het oplopen met gewichten en niveaus Ik ga dit nu vaker doen omdat ik dit leuk vind en omdat ik een beetje wil afvallen. Dit ga ik samen met Ian doen in de vakantie en erna en nu in 2022 en 2023 word het zelfs nog steeds gedaan 😊

2D:

Ik heb Ian geholpen met zijn doel en dat is gelukt. Ik ben met Ian op de maandag, woensdag en vrijdag gaan sporten. Ik heb met mitchell een sportschema bedacht voor Ian en die hebben we toen ook gebruikt. Dat is heel goed gegaan. We hebben toen ook nog een voedingsschema gemaakt voor mij en Ian. Deze hebben we beide opgevolgd en dat ging goed. We zijn ook nog extra elke week cardio gaan doen. Ian en ik hadden afgesproken dat we in de avond gingen want dat vonden we fijner. We hebben elkaar geholpen om door te zetten dmv samen te gaan sporten.