# Sandwich of Happiness ([theotheunissen.nl/happiness](http://theotheunissen.nl/happiness), [goo.gl/YyTYj5](https://goo.gl/YyTYj5))

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week of year** |  | **Date** (on Monday) |  |

*The Sandwich of Happiness is partly –in the first two questions– a thoughtful reflection of last week where you take accountability of the planning and results. The third question is looking forward where you define improvements.*

1. What was successful, were you proud of, have you contributed to others, was an example for others; in short: was positive?
2. What went wrong, where irritations, was the wrong ambition, must not be tried (happen) again; in short: was negative?
3. Based on 1 en 2, what will you do next week? Make it [SMART](https://goo.gl/XWQFEO).
4. <Your reflection on positive outcomes; **Replace YELLOW with your text**>
5. <Your reflection on negative outcomes, do *not* mention improvements>
6. <Fill in below>

|  |  |
| --- | --- |
| **Specific** |  |
| **Measurable** |  |
| **Acceptable** |  |
| **Relevant** |  |
| **Time bound** |  |

*These reflections and improvements take more than half a page and not more than a full page*.

## Uitleg over de Sandwich of Happiness

De wekelijkse voortgang wordt getoetst aan de hand van de sandwich of happiness en de wekelijkse [result planningen](http://tezzt.nl/results).

De sandwich of happiness bestaat uit drie vragen en drie antwoorden en is een reflectie op de *afgelopen week*.

Bedenk dat je alleen aan kunt geven wat jij zelf gedaan hebt. Je kunt bijvoorbeeld niet aangeven dat jij iets niet gedaan hebt omdat een ander te laat was. Geef dan aan wat jij er aan gedaan hebt om die ander aan te spreken. De sandwich of happiness is een individueel document.

De Sandwich of Happiness is maximaal een heel A4 en minimaal een half A4.

Je stuurt je verslag wekelijks één dag voor je overleg naar de begeleider.

Aan het einde van het project schrijf je een Sandwich of Happiness in drie pagina’s dat de hele projectperiode omvat. Voor elke vraag een hele pagina.

1. **Wat heb je goed gedaan, waar heb je aan bijgedragen, ben je trots op; kortom wat was positief?**

Dit gaat over keuzes en aanpakken die je gehanteerd hebt, niet over dingen die toevallig goed afliepen. Je mag best trots zijn op het feit dat je de oefeningen helemaal snapt, maar dat succes zelf was geen keuze van je. Dat succes is mogelijk wel een gevolg van bijvoorbeeld je keuze om op tijd te beginnen, of om wat extra video’s te bekijken. Die twee beslissingen zijn goede antwoorden op deze vraag.

1. **Wat is mislukt, tegengevallen, wat waren irritaties en moet je vermijden in de toekomst; kortom wat was negatief?**

Let op dat je hier geen verbeterpunten vermeld.

Dit gaat niet alleen maar over keuzes, maar ook over het mogelijk *niet* maken van keuzes of beslissingen: Als je, door er niet over na te denken, te laat bent begonnen, dan voelt dat wellicht niet als een beslissing. Maar vanaf nu moet je er wel over nadenken. Vermijd ook het noemen van dingen die anderen niet goed deden, of andere vormen van pech. Als die een rol spelen, focus je dan op jouw manier om ermee om te gaan. Dus niet: “Ik baal ervan dat Jantje vaak te laat komt”, maar “Het was niet verstandig dat ik Jantje niet heb aangesproken op het feit dat-ie te laat komt”.

1. **Tenslotte kijk je vooruit en geef je aan wat je de komende week anders gaat doen op basis van wat positief was en wat negatief was.**

Van de dingen waar je blij of trots op was: kun je die vaker doen? Of nog beter? Hoe pas je het positieve uit de concrete situatie van een paar dagen geleden toe op nieuwe situaties als die een beetje anders zijn? Van de dingen die je niet tof vond: Je alleen maar voornemen om dat niet meer zo te doen is niet voldoende. Formuleer een voornemen dat kans van slagen heeft. Verzin een maatregel die helpt om bepaalde onhandigheden of onnadenkendheden te omzeilen.

Pas SMART criteria toe om jezelf beter te kunnen toetsen.

Geef aan wat kritische succesfactoren om de doelstellingen te behalen.

Geef ook een backup-plan aan mocht niet lukken wat je van plan was.