



## Werken met tussenstappen in een traject

Geleidelijke opbouw van activiteiten is voor veel personen met aanhoudende lichamelijke beperkingen en/of chronische pijn van heel groot belang. In deze opdracht wordt stilgestaan bij het zetten van tussenstappen en de waarde ervan in een traject.

Voorbeelden van tussenstappen kunnen zijn:

- *een sollicitatiegesprek doen*
- *meer zelfvertrouwen winnen*
- *me goed voelen bij collega's*
- *tijdens een stage meer zicht krijgen op mijn capaciteiten voor een bepaalde job*
- *eigen grenzen aangeven en zelf leren bewaken*
- *meer initiatief nemen bijv. tijdens een stage mijn vragen op voorhand noteren*

Haalbare tussenstappen zetten en deze met succes afronden vormt een positieve beleving, die versterkend kan werken.

## Materiaal

Invulblad tussenstappen

## Instructies

De opdracht kan meegegeven worden als thuiswerkopdracht, maar kan ook tijdens de workshop zelf worden ingezet. Sommige klanten ervaren als het moeilijk om dit neer te schrijven; de vragen kunnen ook tijdens een begeleidingsgesprek worden gebruikt.

MEDEFINANCIERING  
DOOR:



PARTNERS





Met welke tussenstap wil jij beginnen?

Als je slaagt in deze tussenstap:

Wat zijn de voordelen voor jezelf?

Wat zijn de voordelen voor anderen?

Heb ik al iets gedaan om deze tussenstap te bereiken?

Wie of wat heeft mij hierbij geholpen?

Waarom geloof je dat je deze tussenstap kan bereiken?

Wie gelooft hier nog in? Hoezo?

Bron: UCBO – Werken met tussenstappen