

**POP**

**Persoonlijk Ontwikkel Plan**

Vereniging Integrale Vitaliteitkunde   
Postbus 22142  
1302 CC ALMERE  
035 69 54 105  
[www.vivnederland.nl](http://www.vivnederland.nl)

Elke Therapeut, Coach, Zorgprofessional doet aan na- en bijscholing, blijft zich ontwikkelen. Persoonlijk en professioneel ontwikkelen. Met ontwikkelen, nieuwe dingen, vaardigheden of technieken leren, blijf je bij in je vak. En kun je bij blijven in de ontwikkeling van jouw onderneming, het vakgebied en de markt.  
Het is onderdeel van je loopbaan. Kijk jij er zo wel eens naar?

Een POP, persoonlijk ontwikkelingsplan is een hulpmiddel om richting te geven aan de ontwikkeling in je onderneming. In het werk. Stel doelen en maak afspraken met jezelf. Vervolgens de uitdaging om die doelen en bij behorende kaders, grenzen te bewaken en de afspraken met jezelf na te komen. Veel professionals schakelen hiervoor een coach in, maar je kan ook een buddy-groepje samenstellen en/of het inbrengen bij je intervisie.

# Veel succes met jou Persoonlijk ontwikkelingsplan

## **Functioneren op korte termijn (aankomend jaar)**

|  |
| --- |
| **Wat vind ik nu goed gaan?** |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

|  |
| --- |
| **Wat zijn mijn ontwikkelingspunten?** |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

|  |
| --- |
| **Wat ga ik concreet doen om deze punten te ontwikkelen?** |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

|  |
| --- |
| **Wat is het gewenste SMART-resultaat (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdgebonden)?** |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

|  |
| --- |
| **Wat is er nodig aan middelen of ondersteuning?** |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

|  |
| --- |
| **Wanneer realiseer ik dit?** |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

## **2. Loopbaanwensen en -ontwikkeling langere termijn (2-5 jaar)**

|  |
| --- |
| **Wat zijn mijn loopbaanwensen? Waar zie ik mezelf naartoe groeien de komende periode?** |
|  |

|  |
| --- |
| **Waarom ambieer ik dit? Wat zijn mijn drijfveren?** |
|  |

## **3. Functioneren langere termijn (volgende 2-5 jaar)**

|  |
| --- |
| **Op welke punten wil ik mijzelf ontwikkelen om mijn loopbaanwensen te realiseren?** |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

|  |
| --- |
| **Wat ga ik concreet doen om deze punten te ontwikkelen?** |
| 1) |
| 2) |
| 3) |
| **Wat is het gewenste SMART-resultaat (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdgebonden)?** |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

|  |
| --- |
| **Wat is er nodig aan middelen, ondersteuning, scholing, financien?** |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

|  |
| --- |
| **Wanneer realiseer ik dit?** |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

## **4. Vervolgafspraak**

|  |
| --- |
| **Wanneer heb ik een afspraak over mijn terugkoppeling? Vervolggesprek gepland? Met wie? Wat heb ik dan gedaan en wat de ander?** |
|  |