

WERKBLAD :

DOELEN STELLEN

Wat zijn je doelen tijdens het revalidatie traject op het gebied van fysiotherapie oefeningen, omgaan met je blessure en leefstijl?

1.

2.

3.

4.

5.

ACTIEPLAN: Welke acties ga je ondernemen om je doelen te bereiken?

1.

2.

3.

Wanneer ga je aan je doelen/ actieplan werken?

1.

2.

3.

Wie is verantwoordelijk voor je actieplan? ...

Hoe zouden anderen een bijdrage kunnen leveren in het bereiken van je bovenstaande doelen?

1.

2.

3.