

## Werkblad 5.3 Evaluatieformulier



Om de voortgang in het overwinnen van je angst te bewaken, is het van belang dat je regelmatig tussentijds doet evalueren. Maak dus zeker regelmatig gebruik van dit werkblad om zo te bekijken hoe ver je al staat in jouw proces.

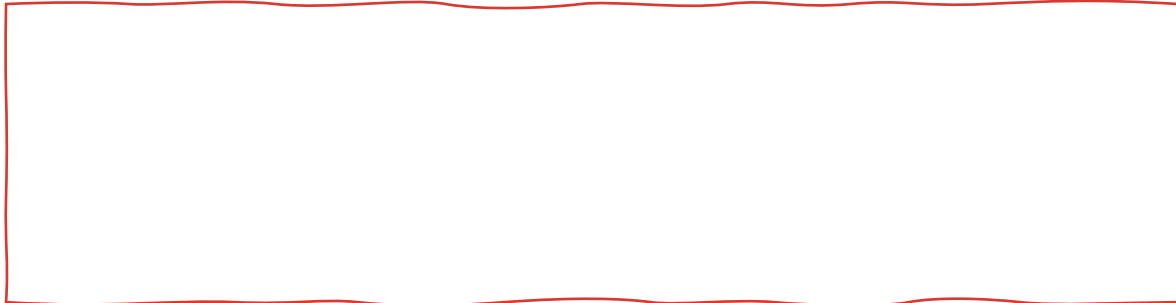
Neem hiervoor het **werkblad 2.3 Mijn doelen** erbij en evalueer voor jezelf eens of je er al in slaagt om bepaalde doelen te bereiken. Je hoeft ze natuurlijk nog niet volledig behaald te hebben, maar wellicht ben je al aardig op weg.

Neem deze doelen hieronder over en geef met een percentage aan hoe ver je op weg bent om dit doel te bereiken.

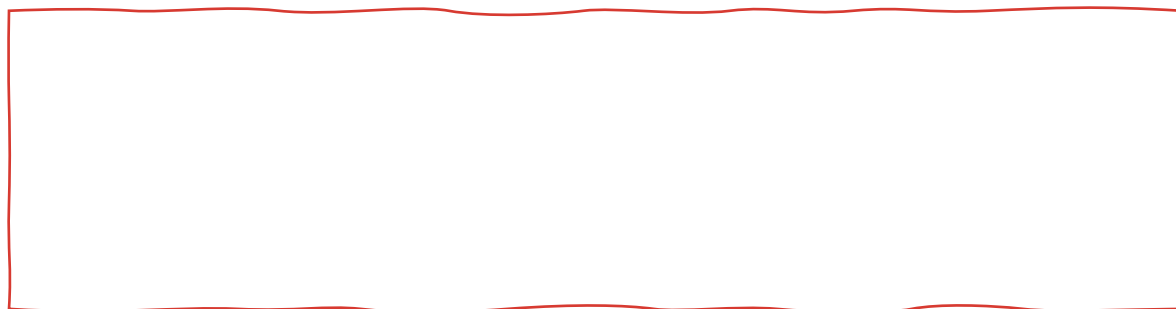
| Doelen | Percentage |
|--------|------------|
| 1.     |            |
| 2.     |            |
| 3.     |            |
| 4.     |            |
| 5.     |            |
| 6.     |            |
| 7.     |            |
| 8.     |            |

Stel jezelf telkens de volgende vragen:

**Wat gaat er goed?**



**Wat kan er beter?**



**Wat kan ik doen om die verbetering op gang te helpen?**

