

# iGrow

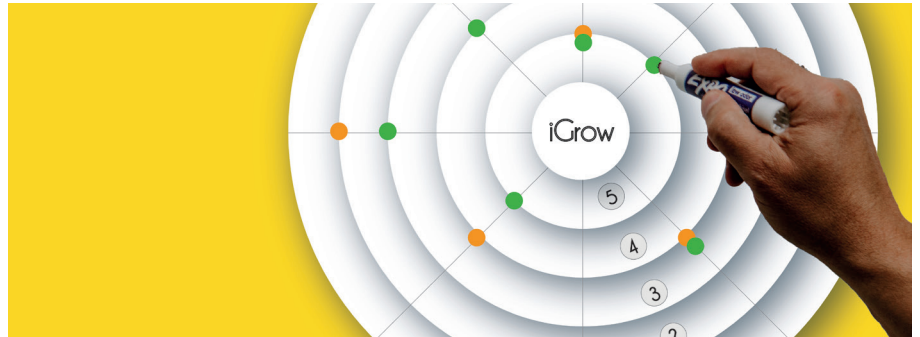
## HELPT JE GROEIEN

### ZELFSCAN

Maak een scan van je huidige situatie en bepaal waar je heen wilt groeien.

**Stap I:** geef jezelf een score voor je huidige situatie. Zet bij elk leefveld een stip bij jouw score. Vijf is de hoogste score.

**Stap II:** bepaal de score die je in de toekomst wilt behalen. Zet een stip in een andere kleur bij de score die je wilt behalen.



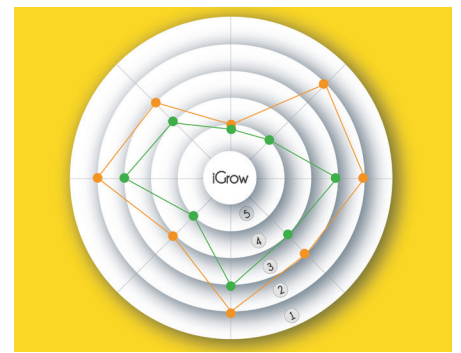
### MIJN SCORE

Verbind de stippen door lijnen te trekken en maak een foto van je score.

### EXTRA: BREDE BLIK

Wil je weten waar de thema's over gaan en waar je je score op kunt baseren? Gebruik dan onze brede blik tool.

**TIP:** [uitvoeringsbrigade.nl/bredeblik](http://uitvoeringsbrigade.nl/bredeblik)



### ZELFZORG

Dan ga je nu bepalen hoe je jouw toekomstscore kunt bereiken! Aan welke doelen wil je werken om bij deze score te komen? Schrijf de doelen op.

**TIP:** heb je iets of iemand nodig om je doelen te halen? Wie helpt jouw onderweg?



### EXTRA: GROWPLAY

GrowPlay is ons kaartspel en een hulpmiddel om op een leuke manier jouw doelen te bepalen.

[uitvoeringsbrigade.nl/growplaykaarten](http://uitvoeringsbrigade.nl/growplaykaarten)

### EXTRA: GROWPAD

Digitaliseer je doelen in onze app GrowPad zodat je ze altijd overzichtelijk bij de hand hebt! Met Growpad kun je je plan delen met anderen én onderweg punten verdienen.

[Growpad.nl](http://Growpad.nl)



### JOUW GROEI: iGROW

Vul je score onderweg regelmatig in zodat je ziet welke vooruitgang je maakt.

**TIP:** maak een feestje van je groei! Bedenk groeipunten en bonuspunten die je zelf kunt verdienen.

