Checklist Persoonlijke Ontwikkelingsgewoontes voor Vrouwen

[FEM]power in Finance - skills to thrive

Geef voor elke uitspraak aan hoe vaak je deze gewoonte toepast:

- **Altijd (3 punten)**
- **Soms (2 punten)**
- **Zelden / Nooit (1 punt)**

A. Financiële Gewoontes	1	2	3
1. Ik controleer regelmatig mijn financiële rekeningen, budgetten en investeringen.			
2. Ik heb duidelijke financiële doelen op korte en lange termijn.			
3. Ik houd mijn uitgaven bij om ervoor te zorgen dat ze aansluiten bij mijn waarden.			
4. Ik neem weloverwogen financiële beslissingen zonder overmatige angst of uitstelgedrag.			
5. Ik voel me op mijn gemak om financiën en financiële beslissingen te bespreken met vertrouwde adviseurs of leeftijdsgenoten.			
			Totaal

B. Gewoontes voor Persoonlijke Groei	1	2	3
6. Ik maak tijd vrij voor levenslang leren of vaardighedenontwikkeling.			
7. Ik reflecteer regelmatig op mijn waarden, prioriteiten en nalatenschap.			
8. Ik zoek naar mogelijkheden om anderen te begeleiden of te ondersteunen op gebieden waarin ik expertise heb.			
9. Ik omarm verandering en zie uitdagingen als kansen om te groeien.			
10. Ik beoefen dankbaarheid of erken regelmatig mijn prestaties.			
			Totaal

C. Emotioneel Welzijn	1	2	3
11. Ik neem de tijd om voor mijn emotionele en mentale gezondheid te zorgen.			
12. Ik werk actief aan het loslaten van spijt of negatieve zelfpraat.			
13. Ik beoefen zelfcompassie en vier mijn sterke punten.			
14. Ik onderhoud ondersteunende relaties die mijn persoonlijke en professionele groei voeden.			
15. Ik voel me zelfverzekerd in mijn vermogen om beslissingen te nemen voor mezelf en mijn toekomst.			
			Totaal

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

This publication is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) Licence with exception of all logos and any material in this document where noted.

Checklist Persoonlijke Ontwikkelingsgewoontes voor Vrouwen

[FEM]power in Finance - skills to thrive

Mijn Totaalscore: _____ / 45

💡 Wat Je Score Betekent

🟢 **36 - 45 punten: Sterke Gewoontes**

- Je stemt je leven actief af op je waarden.
- Je toont onafhankelijkheid en zelfvertrouwen
- Je gewoontes ondersteunen groei op lange termijn en het opbouwen van een nalatenschap

👉 **Reflectie:** Hoe kun je dit momentum vasthouden en verder opbouwen?

💡 Wat Je Score Betekent

🟡 **26 - 35 punten: Gematigde Gewoontes**

Je hebt een solide basis gelegd.

- Sommige gewoontes werken goed
- Consistentie kan op belangrijke gebieden worden versterkt

👉 **Reflectie:** Welke gewoontes hebben meer consistentie nodig?

💡 Wat Je Score Betekent

🟠 **15 - 25 punten: Opkomende Gewoontes**

Je staat aan het begin van het opbouwen van ondersteunende gewoontes.

- Er zijn duidelijke kansen voor groei
- Kleine, gerichte veranderingen kunnen een groot verschil maken

👉 **Reflectie:** Welke 2 - 3 gebieden zou je prioriteit moeten geven?

ℹ️ Notities

Je score weerspiegelt hoe goed je huidige gewoontes je onafhankelijkheid, zelfvertrouwen en langetermijndoelen ondersteunen. Hogere scores duiden op een sterke afstemming tussen je acties en waarden, terwijl scores in het middensegment wijzen op een solide basis met ruimte voor meer consistentie. Lagere scores wijzen op een kans om belangrijke gewoontes op te bouwen door middel van kleine, gerichte veranderingen. Waar je je ook bevindt, het doel van deze zelfbeoordeling is om bewustwording te vergroten en je volgende stappen richting groei en blijvende impact te begeleiden.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

This publication is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) Licence with exception of all logos and any material in this document where noted.

Checklist Persoonlijke Ontwikkelingsgewoontes voor Vrouwen

Reflectie op Gewoontes

✳ Hoogst Scorende Gewoontes

Welke gewoontes scoorden het hoogst?

Hoe ondersteunen deze gewoontes je **onafhankelijkheid en nalatenschapsdoelen**?

🔧 Laagst Scorende Gewoontes

Welke gewoontes scoorden het laagst?

Welke kleine, realistische stappen zou je kunnen zetten om ze te verbeteren?

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

This publication is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) Licence with exception of all logos and any material in this document where noted.

Checklist Persoonlijke Ontwikkelingsgewoontes voor Vrouwen

🚀 Stap 4: Vooruitkijken

💭 Impactreflectie

Hoe zou het versterken van deze gewoontes van invloed kunnen zijn op jouw:

Zelfvertrouwen?

_____

_____

Financiële onafhankelijkheid?

_____

_____

Vermogen om anderen te begeleiden of te ondersteunen?

_____

_____

🎯 Stap 5: Mijn Volgende Acties

Noem 2 - 3 acties die je gaat ondernemen op basis van deze reflectie:

🌱 Slotgedachte

Jouw gewoontes vormen je toekomst. Kleine, consistente acties vandaag zorgen voor blijvende onafhankelijkheid, zelfvertrouwen en impact.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

This publication is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) Licence with exception of all logos and any material in this document where noted.