



January Jumpstart

Ontdek hoe jij in no time van 2025 een licht, leuk én energiek (werk)jaar maakt.

Werkleef[®]

In de afgelopen 10 jaar hebben we met Werkleef duizenden mensen geholpen om zich goed te voelen en het beste uit zichzelf, hun organisatie en de wereld te halen.

Onze aanpak is inmiddels beroemd en geliefd, omdat we het leuk en vooral simpel maken. Geen zware gesprekken of maandenlang strugglen, maar leuke en laagdrempelige handvatten en tools die je meteen kunt toepassen in je (werk)leven.

We hebben een samenvatting gemaakt van de dingen die de meeste impact hebben op hoe goed we ons in een jaar voelen en hoe goed we ons werk kunnen doen. Deze ligt nu voor je in de vorm van de January Jumpstart.

De January Jumpstart is dé gratis vliegende start van 2025 voor werkend Nederland. 21 duwtjes in je rug, waarmee jij jezelf een jumpstart geeft en zorgt dat je je in 2025 goed voelt en het beste uit jezelf en je werk haalt.

Of je nou hebt meegedaan aan de Jumpstart en (bijna) alle duwtjes al hebt gedaan, er iemand over hebt gehoord of dat dit de eerste keer is dat je het woord hoort: met dit document heb jij nu en de rest van het jaar alle duwtjes bij de hand!

Als je hebt deelgenomen aan de January Jumpstart krijg je de EHBO-kit al van ons en hoef je niets te doen.

Jouw gratis EHBO-kit bij Werkchaos

Loop je gedurende het jaar alsnog tegen dingen aan? Dan hebben we ook nog de EHBO-kit voor je. Dé digitale pleister tegen kopzorgen en werkstress. Voor als je hoofd overloopt, je inbox ontploft of je door de bomen het bos niet meer ziet.

Met deze kit heb jij altijd een snelle oplossing bij de hand – zodat je direct weer grip krijgt op je werk en rust in je hoofd.

[Klik hier om GRATIS toegang te krijgen!](#)

Hoe werkt het?

January Jumpstart

De January Jumpstart is opgebouwd in 3 thema's:

- Terugblik op 2024
- Doelen stellen voor 2025 (and beyond)
- Gameplan voor 2025

In dit document vind je per thema 7 duwtjes. Ons advies is om een dagdeel te blokken en ze door te lopen. Als je als deelnemer al een groot deel van de duwtjes hebt gedaan ben je straks in no time weer bij. Zie je de duwtjes voor het eerst? Dan is het slim om iets meer tijd te blokken. Leuk ook om samen met een vriend(in), collega of familielid te doen.

Wat kun je in 2025 verwachten als je 'm helemaal doet?

- Veel energie
- Minder (werk)stress en minder piekeren
- Razendsnel groeien als persoon en in je werk
- Slapen als een roosje
- Een fijne werk-privé balans
- Rust en een dikke smile op je gezicht

Kortom: een jaar waarin jij doet wat goed is voor jou, jouw team en de wereld.

Wat heb je nodig?

Print deze PDF uit, zodat je 'm kunt invullen of koop of pak een notitieboek dat je kunt gebruiken om je antwoorden in op te schrijven.

Heb je vragen? [Mail](#) ons gerust.

Heel veel plezier!

Liefs, Team Werkleif

TERUGBLIK 2024

January Jumpstart

Voor je start

De eerste stap van jouw Jumpstart is een **terugblik op 2024**. Dit helpt je om te achterhalen waar je nu staat, waar je blij mee bent en waar niet en waarvoor jij wel een Jumpstart kunt gebruiken.

Voor jouw terugblik ga je een aantal stappen zetten en geven we jou de eerste zeven duwtjes in de rug. Je kunt alle stappen in 30 minuten doorlopen of langer de tijd nemen voor een diepere reflectie. Doe wat goed voelt.

Voel je bij bepaalde duwtjes dat je hier geen zin in hebt? Vraag jezelf eerlijk af of dit kan komen omdat je het ongemakkelijk vindt, maar misschien diep van binnen voelt dat het wel goed is om dit te doen. Blijft het een nee? Ga dan gewoon door naar de volgende!

Duwtje #1 | Highlights 2024

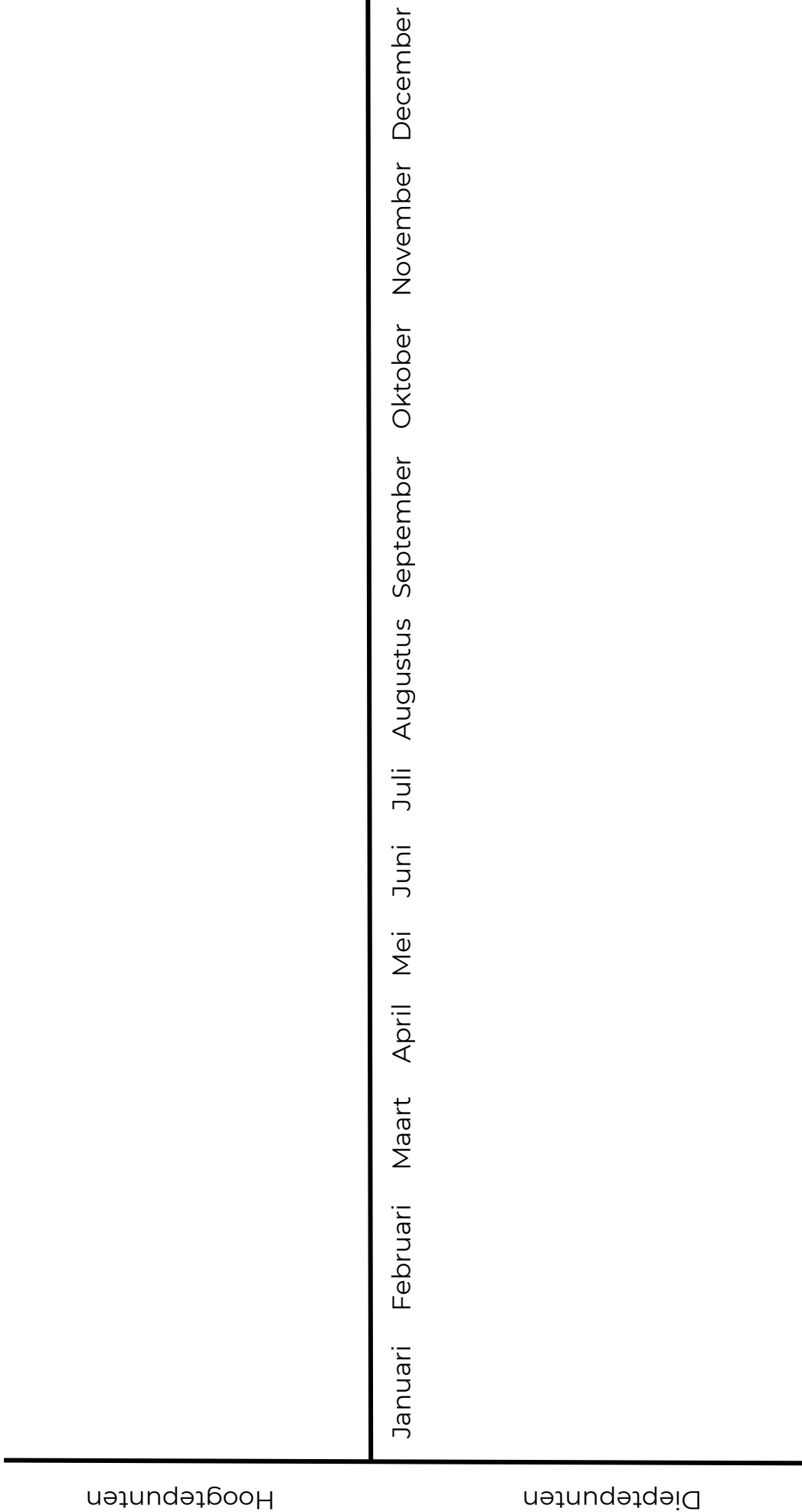
We trappen af met een terugblik op 2024, waarbij jij jouw hoogte- en dieptepunten in kaart brengt. Werk of privé? Allebei mag!

Hoe je dit gaat doen, lees je hieronder. We hebben de tijdlijn al gemaakt, zodat jij die alleen nog maar hoeft te printen en in te vullen. Uiteraard mag je jouw eigen tijdlijn maken in je favoriete notitieboek.

Hoeveel tijd je hieraan besteedt, kies je zelf: vijf minuten voor een snelle reflectie, of een uur om echt de diepte in te gaan. Doe wat bij jou past!

- 1** Pak je fotoalbum op je telefoon en je agenda van 2024 erbij. Tip: Het WhatsApp-gesprek met je beste vriend, vriendin of favoriete collega staat ongetwijfeld ook boordevol informatie over jouw hoogte- en dieptepunten van 2024.
- 2** Zet op de tijdlijn stippen en een omschrijving van het hoogte- en dieptepunt op de plek op de afbeelding hierboven die voor jou als de goede plek voelt.
- 3** Bekijk als je klaar bent jouw jaaroverzicht met hoogte- en dieptepunten en beantwoord de vragen op de pagina na de tijdlijn.

Jouw (werk)jaar 2024



Duwtje #1 | Highlights 2024

4 Beantwoord de volgende vragen:

- Wat valt je op?

- Welke inzichten geeft dit overzicht je?

- Wat leer je hiervan?

- Wat zegt dit je over wat je belangrijk vindt voor 2025?

- Wat ga je meer of anders doen in 2025?

Duwtje #2 | Relaties in 2024

Hoe was het om terug te blikken op 2024? Wat heeft het je opgeleverd?

De kans is groot dat vrienden, familie en collega's onderdeel waren van jouw hoogte- en dieptepunten in 2024. Ook wanneer ze niet jouw tijdlijn hebben gehaald ;-)

Kies voor dit duwtje minimaal...

- 1 persoon die echt heeft bijgedragen aan jouw 2024
- 1 persoon die jou heeft geïnspireerd in 2024
- 1 persoon die je wilt laten weten hoe trots je bent
- 1 persoon die je wilt bedanken voor 2024
- 1 persoon die jou in positieve zin heeft verrast in 202

1 Kies in deze map de postcards die je aan deze personen wilt sturen.

2 Stuur de postcards via WhatsApp of per mail naar de personen die je hebt gekozen. Uitprinten en per post versturen mag natuurlijk ook.

Tip

Druk de postcards op dik papier en leg ze op kantoor. Hoe leuk om gedurende het hele jaar met collega's complimenten aan elkaar uit te delen!

Duwtje #3 | Feedforward

Voor dit duwtje ga je 2 vrienden, collega's en/of familieleden een aantal vragen stellen. Het is namelijk zowel leuk als waardevol om te horen hoe mensen die jou van dichtbij hebben meegemaakt het jaar met jou hebben ervaren. En: om van ze te horen wat zij jou gunnen voor 2025.

Om het je gemakkelijk te maken, hebben wij al een WhatsApp-bericht en een belscript voor je gemaakt. Natuurlijk kun je deze aanpassen en vragen toevoegen. Maar we dachten een voorzetje is vast fijn ;)

WhatsApp-script

Hey! 🙌

Ik doe mee aan de January Jumpstart van Werkleif om terug te kijken op 2024 en alvast vooruit te dromen over 2025. Jij bent iemand die veel voor mij betekent, dus ik wil je graag wat vragen stellen. Het kost maar een paar minuten! 🕒

Hier komen de vragen:

- 1 Welk moment met mij is je het afgelopen jaar het meest bijgebleven?
- 2 Waarin vind jij dat ik het meest ben gegroeid in 2024?
- 3 Wat zou ons contact in 2025 nog prettiger voor jou maken?
- 4 Wat gun je mij in 2025?

✨ PS: Aan welke 3 vrienden, collega's of familieleden ga jij deze vragen stellen? 😊

Dankjewel!

Duwtje #3 | Feedforward

Belscript

1. Start luchtig

“Hey [naam]! Hoe is het met je? Heb je een paar minuutjes? Ik ben iets leuks aan het doen om het jaar goed af te sluiten.”

2. Stel de context

“Ik doe voor de January Jumpstart van Werkleif een opdracht waarbij ik mensen die belangrijk voor me zijn vraag om samen terug te kijken op 2024 en te dromen over 2025. En natuurlijk dacht ik aan jou! Mag ik je een paar vragen stellen?”

3. Stel de vragen één voor één

- 1** Welk moment met mij is je het afgelopen jaar het meest bijgebleven?
- 2** Waarin vind jij dat ik het meest ben gegroeid in 2024?
- 3** Wat zou ons contact in 2025 nog prettiger voor jou maken?
- 4** Wat gun je mij in 2025?

4. Sluit positief af

“Dankjewel dat je de tijd nam om dit met mij te delen. Het betekent echt veel voor me!

Mag ik jou nog uitdagen om deze vragen door te sturen naar 3 andere mensen die belangrijk voor jou zijn? Ik stuur je de vragen zo via WhatsApp!”

Duwtje #3 | Feedforward

Feedforward persoon 1

Welk moment met mij is je het afgelopen jaar het meest bijgebleven?

Waarin vind jij dat ik het meest ben gegroeid in 2024?

Wat zou ons contact in 2025 nog prettiger voor jou maken?

Wat gun je mij in 2025?

Duwtje #3 | Feedforward

Feedforward persoon 2

Welk moment met mij is je het afgelopen jaar het meest bijgebleven?

Waarin vind jij dat ik het meest ben gegroeid in 2024?

Wat zou ons contact in 2025 nog prettiger voor jou maken?

Wat gun je mij in 2025?

Duwtje #4 | Wat gaf jou energie?

Voor dit duwtje maak je een overzicht van jouw energiegevers en energievreters in 2024. Je kunt hiervoor jouw jaaroverzicht met hoogte- en dieptepunten gebruiken ter inspiratie.

- 1** Schrijf in de linkerkolom activiteiten, mensen en momenten waar je veel energie van kreeg in 2024.
- 2** Schrijf in de rechterkolom activiteiten, mensen en momenten die je veel energie kostten in 2024.
- 3** Beantwoord als je klaar bent de vragen op de pagina na jouw overzicht.

Energiebronnen

Momenten waarop ik me helemaal in m'n element voelde...
Mensen en momenten waarvan mijn batterij oplaadde...

Energievreters

Taken die mij hebben uitgeput...
Mensen en momenten die mij leegzogen...

Duwtje #4 | Wat gaf jou energie?

4 Beantwoord de volgende vragen:

- Wat valt je op?

- Welke inzichten geeft dit overzicht je?

- Hoe kun en ga je in 2025 meer energiebronnen in je dag stoppen?

- Hoe kun je het aantal energievreters verminderen of energievreters waar je niet omheen kunt leuker maken?

Duwtje #5 | Waar ben je dankbaar voor?

Het vijfde duwtje voor jouw jumpstart lijkt simpel, maar heeft een razendsnelle impact op jouw gemoedstoestand. Het helpt je ook nog eens bewust worden van wat echt belangrijk voor je is.

- 1** Schrijf op de volgende pagina's op waar je dankbaar voor bent nu je uitgebreid hebt teruggeblikt op 2024. Je kunt ervoor kiezen om 10 dingen op te schrijven, maar je kunt ook schrijven tot je niets meer kunt bedenken.
- 2** Is je inspiratie kunt gebruiken, kun je deze vragen beantwoorden:
 - Wat zijn momenten waarop je met een glimlach terugkijkt?
 - Wie heeft een positieve impact op je gehad, groot of klein?
 - Welke uitdagingen hebben bijgedragen aan jouw groei?
 - Welke plekken of ervaringen hebben je geïnspireerd?
 - Welke spullen of hulpmiddelen hebben je dagelijks leven makkelijker of leuker gemaakt?
 - Wat voelt soms als vanzelfsprekend, maar is dit eigenlijk helemaal niet?
- 3** Ben je klaar? Ga dan kort bij jezelf na welk effect het op je had om dit op te schrijven. Hoe kan het dagelijks doen van dit duwtje je helpen in 2025?

Ben je klaar? Ga dan kort bij jezelf na welk effect het op je had om dit op te schrijven. Hoe kan het dagelijks doen van dit duwtje je helpen in 2025?

Wanneer ik terugblik op 2024 ben ik dankbaar voor...

Wanneer ik terugblik op 2024 ben ik dankbaar voor...

Duwtje #6 | Wat laat je achter je?

Wat kost je energie, houdt je tegen of voelt als een last? Met dit duwtje laat je het achter in 2024. Schrijf het van je af, voel wat dat met je doet en vernietig het symbolisch. Zo creëer je mentale ruimte om fris te starten in 2025.

- 1** Pak losse vellen papier en een pen en schrijf vanuit je onderbuikgevoel alles op wat je aan gedragingen, spullen, mensen, gebeurtenissen enzovoorts niet wilt meenemen in 2025.
- 2** Als je inspiratie kunt gebruiken, kun je deze vragen beantwoorden:
 - Wat kost mij steeds meer energie, zonder dat ik er iets voor terugkrijg?
 - Welke gewoonten, gedachten, situaties of verplichtingen voelen voor mij als een last?
 - Wat houdt mij tegen om te groeien, ontspannen of genieten?
- 3** Klaar met schrijven? Neem wat je hebt geschreven in je op en vernietig het papier. Het mag de prullenbak in. Het vel papier verbranden of in de kachel gooien werkt ook erg goed. Doe het op een manier die voor jou werkt!

Ben je klaar? Ga dan kort bij jezelf na welk effect het op je had om dit op te schrijven. Hoe kan het dagelijks doen van dit duwtje je helpen in 2025?

Duwtje #7 | Wie vergeef je?

Om volledig vrij van lasten en met een schone lei aan 2025 én het volgende thema van de Jumpstart te beginnen, is er nog één ding dat je mag doen: vergeven.

Koester je nog wrok tegenover iemand die je heeft gekwetst? Of baal je van jezelf om hoe je iets hebt aangepakt? Dat is heel menselijk. Maar juist daarom is het belangrijk om ook dat los te laten.

Wrok of zelfs wraakgevoelens zijn natuurlijke reacties. Wist je dat ze een biologische functie hebben om je overlevingskansen te vergroten?

Toch kunnen deze gevoelens je van binnenuit opvreten. Onderzoek toont aan dat mensen die zichzelf of een ander vergeven, tevredener zijn over hun relaties en ook een betere gezondheid ervaren.

Ben je klaar om innerlijke vrijheid en rust te ervaren? Volg dan de stappen op de volgende pagina.

Duwtje #7 | Wie vergeef je?

1 Ga ergens zitten waar je niet gestoord wordt. Je kunt zoveel tijd nemen voor deze oefening als voor jou goed voelt.

2 Schrijf op de volgende pagina eerst op wie je zou willen vergeven. Dit kunnen mensen in je omgeving of zelfs jezelf zijn. Doe dit vanuit je gevoel en ben eerlijk.

Om je hierbij te helpen, kun je deze vragen beantwoorden:

- Wie blijft mij emotioneel raken, zelfs als het al lang geleden is?
- Welke situaties of gebeurtenissen roepen nog steeds boosheid, verdriet, teleurstelling of wrok bij me op?
- Waarover voel ik me schuldig naar mezelf of anderen?

3 Schrijf vervolgens op waarom je deze persoon of jezelf wilt vergeven. Wat zou het jou opleveren?

Mogelijk helpen de volgende vragen je:

- Hoe beïnvloedt het vasthouden aan deze emoties mijn energie, relaties of gemoedsrust?
- Wat zou ik voelen als ik dit loslaat?
- Wat betekent vergeving voor mij? Is het een cadeau aan de ander of juist aan mezelf?

4 Sta tot slot stil bij wat deze persoon jou heeft laten voelen. Schrijf op wat er is gebeurd en hoe het jou heeft beïnvloed.

Geef ruimte aan je emoties zonder oordeel. Aanvullende vragen:

- Hoe heeft dit me geraakt en wat heb ik geleerd van deze ervaring?
- Kan ik compassie opbrengen voor de ander (of mezelf), zelfs als het moeilijk is?
- Welke stap helpt mij om verder te gaan?

JOUW 2025 (AND BEYOND)

January Jumpstart

Duwtje #8 | 33 wensen voor 2025

Welkom bij het tweede thema van de January Jumpstart: Jouw 2025 (and beyond). Voor dit thema ga je jouw doelen voor 2025 verkennen en vormgeven.

Dit duwtje is een brainstorm met jezelf. Het idee is simpel: schrijf op de volgende pagina 33 dingen op waarvan je hoopt dat ze in 2025 werkelijkheid worden. Werk én privé.

Denk er niet teveel over na. Laat je pen gewoon gaan. Dit is een oefening vanuit je gevoel niet vanuit je hoofd.

33 dingen die ik heel erg zou waarderen in 2025...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

33 dingen die ik heel erg zou waarderen in 2025...

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

33 dingen die ik heel erg zou waarderen in 2025...

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

Duwtje #9 | x10 in 2025

Voor dit duwtje maak je een visualisatie van de meest krachtige en vervulde versie van jezelf. Een x10 versie die helemaal losstaat van beperkingen zoals tijd, geld, of wat anderen denken. Dit is jouw moment om groots te dromen. Laat je verrassen met hoe je er over 15 minuten misschien wel heel anders bij zit :-)

- 1** Zoek daarom een plek waar je niet gestoord wordt. Pak je lijst van gisteren erbij, doe oordopjes in of een koptelefoon op en doe zet deze opname op. Sluit je ogen.
- 2** Schrijf alles op wat voorbij is gekomen in jouw visualisatie. Gebruik hiervoor de vragen op de volgende pagina's.
- 3** Check als je klaar bent bij jezelf in en ga na hoe je je voelt. Hoe was het om dit te doen? Hoe helpt dit je om je in 2025 goed te voelen, minder te piekeren en het beste uit jezelf en je organisatie te halen?

Beantwoord de onderstaande vragen

1. Stel dat alles mogelijk is. Visualiseer jezelf in 2025, als de x10-versie van jezelf. Je leeft het leven van je dromen. Hoe voelt deze versie van zichzelf zich?

2. Hoe zien jouw (werk)dagen eruit?

3. Waar woon je?

4. Welke mensen maken deel uit van je leven (of niet meer)?

Beantwoord de onderstaande vragen

5. Wat zijn je dagelijkse gewoonten - zowel in je werk als privé?

6. Hoe voel je je als je 's ochtends opstaat?

7. Hoe besteed je je tijd en wat maakt je écht gelukkig?

8. Wanneer kijkt deze versie van jezelf aan het eind van 2025 dankbaar en blij terug op het jaar?

9. Wat heb je nog meer voor je gezien in de visualisatie wat je nog niet hebt opgeschreven op basis van de bovenstaande vragen, maar wat wél echt bij jouw x10 versie hoort?

Duwtje #10 | Jouw vision board voor 2025

Vandaag zetten we de volgende stap: van een visualisatie in je hoofd naar een tastbare weergave van jouw dromen met een vision board. Want wist je dat het wetenschappelijk bewezen is dat wanneer we onze doelen visualiseren de kans groter wordt dat we deze bereiken?

Volg de stappen hieronder. Je kunt hier 15 minuten tijd aan besteden of 2 uur. Doe wat voor jou werkt en op dit moment goed voelt.

- 1** Pak je notities van gisteren erbij. Kijk naar wat je hebt opgeschreven over jouw ideale 2025. Wat viel je op? Wat voelde het meest als 'jou'? Kun je wat je hebt opgeschreven samenvatten in 1 thema voor 2025? Dit wordt de basis van jouw vision board.
- 2** Zoek een platform en manier die bij jou past. Je kunt een vision board maken met tools, zoals: Pinterest en Canva. Heb je liever iets tastbaars? Dan kun je een groot vel papier, tijdschriften, een schaar en lijm gebruiken.
- 3** Zet een timer en gebruik die tijd om online of in tijdschriften te zoeken naar afbeeldingen, woorden en quotes die jouw ideale leven in 2025 representeren. Denk aan:
 - een plek waar je wilt zijn
 - gevoelens die jij vaker wilt ervaren
 - activiteiten die belangrijk voor je zijn
 - eigenschappen die je verder wilt ontwikkelen

Tip: laat je creativiteit de vrije loop, denk niet te veel na en volg je intuïtie. Het hoeft niet perfect te zijn. Inspiratie nodig? Google dan voor voorbeelden van vision boards.

Duwtje #10 | Jouw vision board voor 2025

- 4** Als je je vision board met tijdschriften en papier maakt, kun je categorieën maken van wat je hebt uitgeknipt. Plak bijvoorbeeld recht wat met werk en reizen te maken heeft en links wat met relaties en je gezondheid te maken heeft. Lukt het je om één centraal thema en woord te vinden en kiezen als reminder voor jouw 2025?
- 5** Zorg dat je jouw vision board regelmatig kunt zien en erbij pakt. Dit helpt je om je doelen helder te houden en gemotiveerd te blijven.

Duwtje #11 | Brief aan jezelf

Vandaag nodigen we je uit om een brief te schrijven aan jezelf vanuit de toekomst. Stel je voor: het is de laatste dag van 2025. Je kijkt terug op een fantastisch jaar, waarin je jouw doelen en dromen hebt waargemaakt. Hoe voelt dat? Wat wil je jezelf vanuit dat moment vertellen? Deze brief is een herinnering aan wat je wilt bereiken en wie je wilt worden.

- 1** Kies een rustig moment en een fijne plek waar je ongestoord kunt schrijven.
- 2** Gebruik de zinstarters in dit document om op gang te komen. Voeg toe wat je wilt toevoegen en verwijder wat voor jou minder kloppend voelt.

Tip: dupliceer het document en schrijf je brief in een nieuw document. Of: schrijf 'm op papier.

- 3** Lees als je klaar bent de brief een keer hardop voor aan jezelf. Merk op wat je voelt. Bewaar de brief op een plek waar je 'm later weer kunt vinden en zet een reminder in je agenda op 31 december en check dan waar je staat.

Duwtje #12 | 3 hoofddoelen voor 2025

Je hebt de afgelopen dagen uitgebreid gedroomd, over kleine dromen of misschien wel hele grote. Nu is het tijd om concreet te worden! Het is tijd om drie hoofddoelen te kiezen voor 2025 die voor jou het meest belangrijk zijn en die jij echt wilt bereiken.

- 1** Pak de uitwerkingen van de opdrachten van de afgelopen dagen erbij en volg de volgende stappen.
- 2** Denk goed na en kies drie concrete doelen die je in 2025 wilt bereiken. Dit kunnen zowel persoonlijke als professionele doelen zijn, of een combinatie van beide. Wees specifiek. Schrijf ze op op de volgende pagina's.
- 3** Schrijf onder elk doel op waarom je dit doel wilt bereiken. Waarom is het belangrijk voor je en welk hogere doel dient het als je dit doel bereikt?
- 4** Bedenk welke eerste stap je kunt zetten om elk doel dichterbij te brengen. Het hoeft niet groot te zijn, maar elke stap is er één. Hoe kun je vandaag al beginnen? Schrijf deze stappen ook op.

Hoofddoel I

Het eerste doel dat ik heel graag wil bereiken in 2025 is...

Ik wil dit doel graag behalen, omdat...

De eerste stap die ik kan en ga zetten om dichterbij dit doel te komen is...

Hoofddoel 2

Het tweede doel dat ik heel graag wil bereiken in 2025 is...

Ik wil dit doel graag behalen, omdat...

De eerste stap die ik kan en ga zetten om dichterbij dit doel te komen is...

Hoofddoel 3

Het derde doel dat ik heel graag wil bereiken in 2025 is...

Ik wil dit doel graag behalen, omdat...

De eerste stap die ik kan en ga zetten om dichterbij dit doel te komen is...

Duwtje #13 | Subdoelen

Het is tijd voor de volgende stap: jouw hoofddoelen opdelen in behapbare, haalbare subdoelen. Dit maakt jouw weg ernaar toe niet alleen overzichtelijker en concreter, het gaat je ook rust en focus geven het komend jaar.

Waarom subdoelen?

Door je doelen op te delen in kleinere stappen:

- Maak je de weg naar je hoofddoelen minder overweldigend;
- Kun je tussentijds successen vieren, wat je motiveert om door te gaan;
- Zorg je ervoor dat je proactief en gericht blijft werken aan wat voor jou belangrijk is in 2025.

1 Schrijf allereerst nogmaals jouw drie hoofddoelen op die je gisteren hebt opgesteld.

2 Schrijf daaronder drie subdoelen die jou gaan helpen om deze drie hoofddoelen te behalen in 2025. Voor degenen onder jullie die nog niet genoeg zijn doodgegoid over SMART, hier zijn ze nog een keer:

Specifiek: Formuleer duidelijk wat je wilt bereiken.

Meetbaar: Zorg dat je kunt zien of je het doel hebt bereikt.

Acceptabel/Actiegericht: Het doel moet haalbaar en relevant zijn voor jou, zodat je er gemotiveerd mee aan de slag gaat.

Realistisch: Stel doelen die haalbaar zijn binnen de tijd en middelen die je hebt.

Tijdgebonden: Geef jezelf een deadline of hang er een periode aan vast.

Mijn subdoelen voor 2025

Mijn eerste hoofddoel voor 2025 is...

Subdoel 1:

Subdoel 2:

Subdoel 3:

Mijn tweede hoofddoel voor 2025 is...

Subdoel 1:

Subdoel 2:

Subdoel 3:

Mijn derde hoofddoel voor 2025 is...

Subdoel 1:

Subdoel 2:

Subdoel 3:

Duwtje #14 | Relaties in 2025

Je bent toegekomen aan het laatste duwtje van het tweede thema: jouw 2025 (and beyond). We gaan we nog één belangrijke stap zetten in het kader van jouw doelen: ontdekken welke mensen jij vaker om je heen wilt hebben.

Vervullende relaties zijn van groot belang voor je welzijn. Sterke sociale connecties dragen bij aan je geluk, je gezondheid en je energieniveau. En wist je dat als je je goed voelt in je relaties, je vaak ook beter in staat bent om je doelen te behalen? Dus vandaag focus je je niet op je werk of privé doelen, maar op de mensen om je heen.

1 Kies drie mensen die je in 2025 graag vaker zou willen zien. Deze hoeven niet per se te helpen bij het behalen van je doelen, maar ze kunnen wel bijdragen aan jouw welzijn. Denk aan vrienden, familieleden, oude bekenden, collega's of iemand waarmee je het contact graag weer wat zou willen opbouwen.

2 Stuur deze drie mensen een bericht.

Voorbeeldbericht voor inspiratie

Hoi! Ik doe mee met de January Jumpstart van Werkleif. Vandaag is de opdracht om mensen die ik in 2025 vaker zou willen zien een berichtje te sturen. Bij deze! Ik zou je graag vaker willen zien dit jaar. De reden daarvoor is [voeg hier jouw reden in]. Hoe zou je het vinden als we [optie 1 datum] of [optie 2 datum] afspreken om [activiteit] te doen?

GAMEPLAN 2025

January Jumpstart

Duwtje #15 | Wie wil en moet je zijn?

Welkom bij het derde en laatste thema van de January Jumpstart: Gameplan 2025. Voor dit thema maak je een vertaalslag van jouw doelen naar een gameplan met concrete acties en alles wat je nodig hebt om het dit jaar écht te laten slagen.

Je gaat voor het eerste duwtje aan de slag met een krachtige oefening: voorstellen hoe jouw ideale versie van jezelf leeft en handelt om de hoofd- en subdoelen die je in week 2 hebt opgesteld te bereiken. Dit helpt je ontdekken welke dagelijkse acties en gewoonten je kunt integreren om jouw doelen te realiseren. Door te kijken vanuit jouw x10 versie, krijg je een onbelemmerd zicht op wat mogelijk en nodig is. Je kunt het zien als een oefening om er ook echt naar te gaan leven.

- 1** Stel je voor wat de versie van jezelf die jouw top 3 doelen heeft behaald dagelijks deed en doet om dit voor elkaar te krijgen.
- 2** Schrijf op de volgende pagina's per doel op hoe die versie de dag indeelt en welke gewoonten en keuzes worden gemaakt. Je kunt hierbij de volgende vragen gebruiken:
 - Welke gewoonten heeft de persoon die dit doel heeft behaald?
 - Hoe voelt deze persoon zich?
 - Hoe ziet een dag in het leven van deze persoon eruit?
 - Hoe en hoe laat staat deze persoon op?
 - Hoe en hoe laat gaat deze persoon naar bed?
 - In welke relaties stopt deze persoon tijd en energie?
 - Welke prioriteiten heeft deze persoon om dit doel te behalen?

Doel I

Mijn eerste hoofddoel voor 2025 is...

Mijn drie belangrijkste prioriteiten dit jaar om dit voor elkaar te krijgen zijn...

- 1.
- 2.
- 3.

Hoe ik me nu al kan voelen nu ik weet dat dit werkelijkheid wordt is...

Wat de versie van mezelf die dit doel heeft bereikt dagelijks of wekelijks doet is...

De lessen en successen uit het verleden die ik kan gebruiken om dit doel te behalen zijn...

Doel 2

Mijn tweede hoofddoel voor 2025 is...

Mijn drie belangrijkste prioriteiten dit jaar om dit voor elkaar te krijgen zijn...

- 1.
- 2.
- 3.

Hoe ik me nu al kan voelen nu ik weet dat dit werkelijkheid wordt is...

Wat de versie van mezelf die dit doel heeft bereikt dagelijks of wekelijks doet is...

De lessen en successen uit het verleden die ik kan gebruiken om dit doel te behalen zijn...

Doel 3

Mijn derde hoofddoel voor 2025 is...

Mijn drie belangrijkste prioriteiten dit jaar om dit voor elkaar te krijgen zijn...

- 1.
- 2.
- 3.

Hoe ik me nu al kan voelen nu ik weet dat dit werkelijkheid wordt is...

Wat de versie van mezelf die dit doel heeft bereikt dagelijks of wekelijks doet is...

De lessen en successen uit het verleden die ik kan gebruiken om dit doel te behalen zijn...

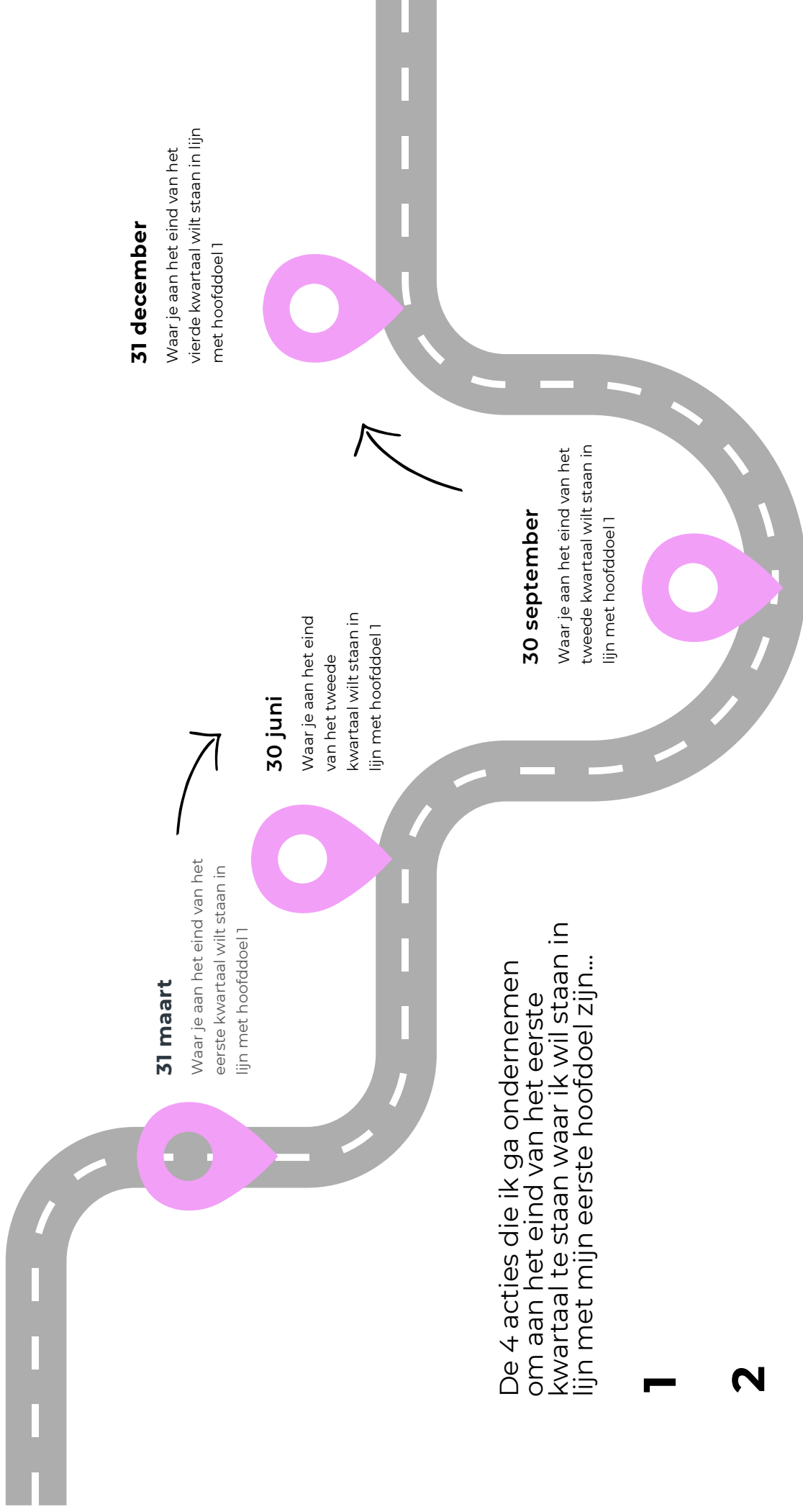
Duwtje #16 | Actieplan Q1

Nu is het tijd voor de volgende stap: een actieplan maken voor het eerste kwartaal van 2025. De eerste stappen heb je met deze jumpstart al gezet, februari en maart kun je nog helemaal invullen!

Voor elk hoofddoel maak je een actieplan voor februari en maart aan de hand van een aantal vragen. Zo maak je jouw doelen behapbaar en kleiner. Eind maart kun je dan weer reflecteren en een nieuw actieplan maken voor het tweede kwartaal van april tot en met juni. En zo ga je elk kwartaal verder.

- 1** Bepaal voor het eerste kwartaal van dit jaar (Q1) 4 acties die in lijn zijn met jouw subdoelen en die het belangrijkste zijn in het behalen van jouw drie hoofddoelen aan het eind van 2025.
- 2** Schrijf deze vier acties per hoofddoel links onderaan elke pagina.
- 3** Eind maart kun je weer reflecteren en een nieuw actieplan maken voor het tweede kwartaal van april tot en met juni. En zo ga je elk kwartaal verder.

Mijn eerste hoofddoel voor 2025 is...



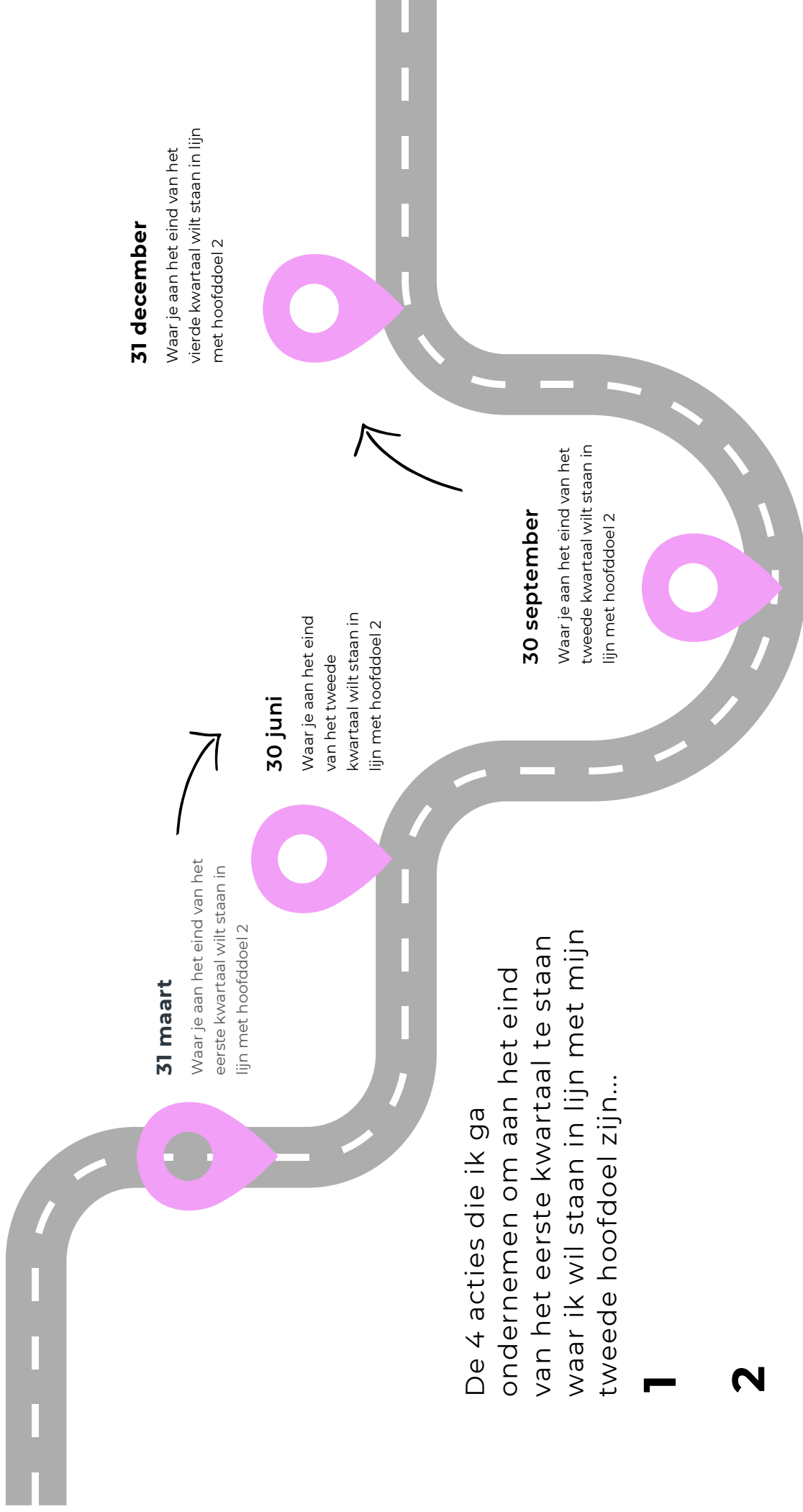
De 4 acties die ik ga ondernemen om aan het eind van het eerste kwartaal te staan waar ik wil staan in lijn met mijn eerste hoofddoel zijn...

1

2

3

Mijn tweede hoofddoel voor 2025 is...



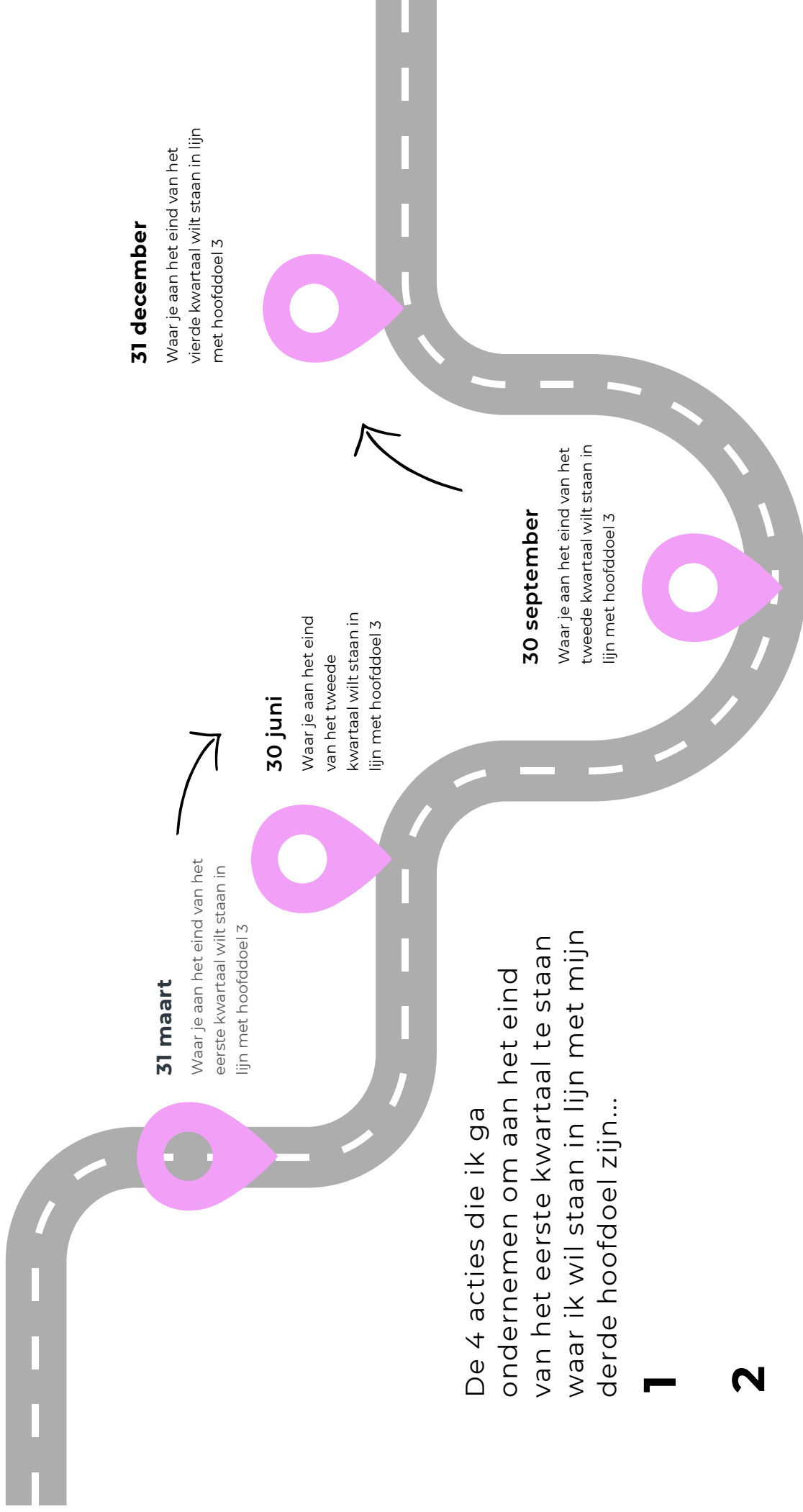
De 4 acties die ik ga ondernemen om aan het eind van het eerste kwartaal te staan waar ik wil staan in lijn met mijn tweede hoofddoel zijn...

1

2

3

Mijn derde hoofddoel voor 2025 is...



De 4 acties die ik ga ondernemen om aan het eind van het eerste kwartaal te staan waar ik wil staan in lijn met mijn derde hoofddoel zijn...

- 1**
- 2**
- 3**

Duwtje #17 | Bold moves

Voor jouw eerste kwartaaldoelen (in dit geval februari en maart) ga je 3 bold moves bepalen en formuleren. Dit zijn acties die je hart misschien sneller laten kloppen. Acties waarbij je denkt: “Kan of durf ik dit wel?!” Maar weet je wat? Juist dát zijn de momenten waarop je groeit.

Een bold move is:

- Een overwinning op jezelf, gewoon door het te doen.
- Een groeimoment dat je sterker maakt.
- Een holy shit-moment als het lukt én oplevert wat je hoopte.

- 1** Schrijf op de volgende pagina's nogmaals jouw drie hoofddoelen van 2025 op. Hoe meer je je hierop focust, hoe meer kansen je aantrekt in lijn met dit doel en hoe groter de kans is dat je deze doelen behaalt.
- 2** Noteer vervolgens per hoofddoel je kwartaaldoelen.
- 3** Formuleer per hoofddoel 1 bold move.
- 4** Formuleer ten slotte per bold move wat je ervoor nodig hebt om te vertrouwen dat je deze bold move durft te maken. Je kunt dit!

Hoofddoel I

Mijn eerste hoofddoel voor 2025 is...

Eind maart ben ik in lijn met dit hoofddoel heel blij en trots als het me gelukt is om...

Mijn bold move in Q1 is...

Wat me vertrouwen geeft dat ik deze bold move durf te maken is...

Hoofddoel 2

Mijn tweede hoofddoel voor 2025 is...

Eind maart ben ik in lijn met dit hoofddoel heel blij en trots als het me gelukt is om...

Mijn bold move in Q1 is...

Wat me vertrouwen geeft dat ik deze bold move durf te maken is...

Hoofddoel 3

Mijn derde hoofddoel voor 2025 is...

Eind maart ben ik in lijn met dit hoofddoel heel blij en trots als het me gelukt is om...

Mijn bold move in Q1 is...

Wat me vertrouwen geeft dat ik deze bold move durf te maken is...

Duwtje #18 | Buddy + Mentor

Je hebt jouw bold moves bedacht (YES!), maar niemand beklimt een berg alleen. Vandaag ga je aan de slag met het vinden van twee onmisbare partners voor jouw reis naar succes: een accountability buddy en een mentor.

Door een buddy en een mentor aan je zijde te hebben, blijf je gemotiveerd, krijg je nieuwe inzichten en word je aangespoord om het beste uit jezelf te halen.

Je accountability buddy is iemand die:

- Zelf ook doelen heeft opgesteld en open staat om samen met iemand de kans te vergroten dat de doelen behaald worden.
- Eerlijk durft te zijn en ondersteunend en betrouwbaar is.

Je mentor is iemand die je bewondert en die jou inspireert:

- Dit kan een collega zijn, iemand uit je vakgebied, een kennis, of zelfs een ondernemer. Iemand die al heeft of kan wat jij graag wilt bereiken.

1 Bepaal wie je graag als buddy wilt dit jaar en stuur deze persoon een bericht. Op de volgende pagina vind je een voorbeeldbericht dat je kunt gebruiken om deze persoon hiervoor te vragen.

2 Doe vervolgens hetzelfde door iemand te kiezen die je graag als mentor wilt dit jaar. Ook voor jouw mentor hebben we al een voorbeeldbericht uitgeschreven dat je kunt gebruiken ter inspiratie.

Extra tip! Kijk eens naar de accounts die je volgt op Instagram of LinkedIn. Kun je ze opschonen en aanvullen met inspirerende content en personen die écht bijdragen aan jouw doelen?

Voorbeeldbericht buddy

Hi [naam],

Voor de January Jumpstart van Werkleif heb ik mijn werkdoelen voor 2025 opgesteld en ben ik nu op zoek naar een accountability buddy voor dit jaar. Iemand met wie ik kan sparren, successen kan vieren en elkaar scherp kan houden. Ik dacht meteen aan jou!

Zou je het leuk vinden om dit samen te doen? We kunnen bijvoorbeeld elke week (of maand) een check-in plannen.

Laat me weten wat je denkt! 😊

Voorbeeldbericht mentor

Hi [naam],

Ik werk aan een aantal ambitieuze doelen voor 2025 en bewonder jouw ervaring en visie enorm. Ik zou het heel waardevol vinden om je als mentor te hebben. Dit zou bijvoorbeeld kunnen betekenen dat we eens in de paar maanden afspreken of bellen om mijn voortgang te bespreken en advies van jou te krijgen.

Zou je dit zien zitten en vind je dit zelf ook leuk? Uiteraard werk ik rondom jouw agenda. Alvast heel erg bedankt voor je reactie!

Duwtje #19 | Hoe ga je jezelf belonen?

Niet alleen het behalen van je doelen is de moeite waard, maar ook de weg ernaartoe. Het koppelen van beloningen aan jouw inspanningen maakt het proces niet alleen leuker, maar ook effectiever.

Dit duwtje draait om beloningen. Waarom belonen werkt:

- Het boost je motivatie om te blijven knallen.
- Je traint je hersenen om te focussen op het positieve.
- Je hebt iets om naar uit te kijken, zelfs bij mini-mijlpalen!
- Het helpt je om dankbaar te zijn voor je eigen inzet en groei.

Je kunt jouw beloningen koppelen aan subdoelen, bold moves of het uiteindelijke behalen van je hoofddoelen. Klaar om je succes te vieren?

- 1** In de tabel op de volgende pagina maak je een samenvatting van jouw hoofddoelen, subdoelen en bold moves voor het eerste kwartaal van 2025. Zet deze vast in de aangegeven vakken.
- 2** Bepaal nu per kwartaaldoel óf per bold move een bijbehorende beloning.

Vragen ter inspiratie voor het kiezen van een beloning waar je enthousiast van wordt:

- Wat maakt je echt blij? Denk aan activiteiten, ervaringen of aankopen die je een goed gevoel geven.
- Wat heb je al een tijdje op je verlanglijstje staan? Misschien is er iets dat je steeds uitstelt of waar je jezelf nog niet op hebt getrakteerd.
- Welke kleine luxe geeft jou een gevoel van verwennerij? Een goede kop koffie in je favoriete café, een middagje sauna, of een nieuwe gadget?
- Wat motiveert je om net dat extra stapje te zetten? Is het een ervaring, zoals een dagje uit? Of iets tastbaars, zoals een mooi kledingstuk?
- Wat versterkt je doelen? Kies een beloning die aansluit bij je doel. Als je werkt aan gezondheid, kan een nieuwe sportoutfit passend zijn.
- Voor een werkdoel misschien een inspirerend boek. Welke ervaringen koester je? Denk aan tijd met dierbaren, zoals een etentje met vrienden, of iets avontuurlijks, zoals een weekendje weg.
- Wat voelt als een persoonlijke overwinning? Het hoeft niet groot te zijn, maar iets dat je oprecht doet glimlachen.

Hoofddoel I

Hoofddoel, subdoelen en bold moves(s)	Beloning
Hoofddoel 1:	
Subdoel(en) voor het eerste kwartaal:	
Bold move(s) voor het eerste kwartaal:	

Hoofddoel 2

Hoofddoel, subdoelen en bold moves(s)	Beloning
Hoofddoel 2:	
Subdoel(en) voor het eerste kwartaal:	
Bold move(s) voor het eerste kwartaal:	

Doel 3

Hoofddoel, subdoelen en bold moves(s)	Beloning
Hoofddoel 3:	
Subdoel(en) voor het eerste kwartaal:	
Bold move(s) voor het eerste kwartaal:	

Duwtje #20 | Friendly reminders

Je bent er bijna! Nog twee duwtjes te gaan en je hebt de January Jumpstart helemaal afgerond.

Je hebt de afgelopen weken gereflecteerd, doelen gesteld, plannen gemaakt én bold moves geformuleerd.

Maar laten we eerlijk zijn: 2025 is een marathon, geen sprint. Hoe zorg je ervoor dat je doelen top of mind blijven, je acties uitvoert, en je jezelf niet voorbij loopt? Het antwoord: je agenda.

- 1** Pak je agenda erbij.
- 2** Bepaal welke friendly reminders jou het komend jaar gaan helpen om niet in de waan van de dag te verzanden en scherp te blijven op jouw doelen. Op de volgende pagina geven we voorbeelden waar je aan kunt denken.
- 3** Zet de momenten die je hebt gekozen in je agenda.

Voorbeelden voor in je (werk)agenda

Hieronder vind je enkele voorbeelden van dingen die je vast in kunt plannen in je agenda:

- **Check-in met je mentor:** plan bijvoorbeeld per twee weken, per maand of per kwartaal een moment in met je mentor om samen te reflecteren en scherp te blijven.
- **Check-in met je buddy:** doe hetzelfde met je buddy. Tip: houd elkaar wekelijks accountable. Hoe gaat het met jullie doelen? En wat zijn jullie prioriteiten deze week in lijn met jouw 3 hoofddoelen en de subdoelen voor dit kwartaal?
- **Deadlines Q1:** deadlines in lijn met jouw subdoelen en bold moves.
- **Beloningen:** momenten waarop je weet of je je subdoelen hebt behaald of bold moves hebt ondernomen. Wanneer ga je vieren dat je een mijlpaal hebt bereikt?
- **Me-time:** plan zelfzorg momenten in om op te laden en scherp te blijven.
- **Q1-doel(en) behaald?** zet vast een reminder in je agenda voor de laatste week van maart. Reflecteer op het eerste kwartaal en blik vooruit op het tweede kwartaal op de manier waarop je dit in deze jumpstart hebt gedaan. Je weet nu hoe het werkt.
- **Gameplan Q3 en Q4:** doe hetzelfde voor eind juni en eind september, zodat je ook dan weer reflecteert op en doelen stelt in lijn met je hoofddoelen.
- **31 december 2025:** zet een reminder in je agenda voor 31 december. Pak al jouw doelen voor 2025 erbij en blik terug op jouw jaar. Tip: zet een link naar de brief aan jezelf er vast in, zodat je deze kunt lezen.

Duwtje #21 | EHBO-kit bij Werkchaos

Met de voorgaande duwtjes heb jij een sterke basis gelegd voor wat jij nodig hebt voor een fijn (werk)jaar in 2025. Maar... we zijn allemaal mensen. De kans dat je je dit jaar goed zal voelen en het beste uit jouw (werk)jaar gaat halen is met deze Jumpstart al flink toegenomen. Dit neemt niet weg dat je vast momenten gaat tegenkomen waarop je...

- moe bent en energie kunt gebruiken.
- niet weet waar je moet beginnen, door het vele werk dat je te doen hebt.
- last hebt van piekergedachten of wakker ligt van je werk.
- onzeker voelt en twijfelt of je het wel goed doet.

Daarom krijg je van ons de **EHBO-kit bij Werkchaos** cadeau, die jij er het hele jaar kunt bij pakken op momenten dat je 'm kunt gebruiken. Via de onderstaande button krijg je toegang tot jouw Kit!

Als je hebt deelgenomen aan de January Jumpstart krijg je de EHBO-kit al van ons en hoef je niets te doen.

[Ik wil de EHBO-kit!](#)

Wie gun jij een January Jumpstart?

Het zit erop! Hopelijk heb jij net zoveel gehad aan deze Jumpstart als inmiddels vele anderen en ben je jouw (werk)jaar vol energie gestart.

Geweldig als je dit document deelt met vrienden, collega's en familieleden die jij ook een licht, leuk en energiek 2025 gunt.