

DROOM-raamwerk gebaseerd op het DREAM-framework van Patrick (2023)

Diagnosticeren – van valkuilen

Wat zijn mijn valkuilen? Welke gewoontes wil ik verbeteren of werken niet voor mij? Wat staat mij tegen?

Reflecteren – op persoonlijke uitgangspunten

Waarom wil ik verandering? Aan welke intrinsieke waarde(s) hecht ik? Welke voorkeuren worden niet gehonoreerd?

Opstellen – van een persoonlijke richtlijn

Waaruit bestaat mijn persoonlijk beleid: rituelen, regels of voorschriften? Communiceren of alleen voor mezelf?

Ondernemen – door te proberen en te leren

Wartegen ga ik nee zeggen? Hoe ga ik om met doordrammers? Weerhoudt iets anders mij ervan?

Monitoren – van verbeteringen en veranderingen

Wat werkt voor mij in de praktijk en wat werkt niet? Zijn er (nieuwe) valkuilen die ik moet adresseren? Heeft het mijn werk veranderd?