

## Checklist uitvoering beweegprogramma's

Deze checklist gaat over de uitvoering van [naam beweegprogramma]. Het doel van de checklist is om in kaart te brengen wat u goed vindt gaan m.b.t. het uitvoeren van [naam beweegprogramma] en welke moeilijkheden u eventueel ervaart. Aan de hand van uw antwoorden op de vragen wordt duidelijk waar de coördinator ondersteuning kan bieden en welke verbeteringen er mogelijk zijn.

Het invullen van de checklist duurt ongeveer 10 minuten.

Vul in in hoeverre u het eens bent met de volgende stellingen:

1 = helemaal mee oneens, 2 = mee oneens, 3 = neutraal, 4 = mee eens, 5 = helemaal mee eens of nvt/ weet ik

|  | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | nvt                      |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <i>Beweegprogramma</i>   |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 1. Het is voor mij <b>helder welke activiteiten ik in welke volgorde</b> moet doen om het beweegprogramma goed uit te voeren             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Het beweegprogramma zit <b>inhoudelijk</b> goed in elkaar   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Het beweegprogramma <b>sluit goed aan</b> bij hoe ik gewend ben om te werken  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Het beweegprogramma biedt alle <b>informatie en materialen</b> die nodig zijn om het goed uit te voeren                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Het is mogelijk het beweegprogramma <b>aan te passen</b> aan de kenmerken en behoeften van individuele deelnemers (geen keurslijf)    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. De <b>effecten</b> van het beweegprogramma zijn <b>goed zichtbaar</b> voor mij (bijv. motivatie, gedrag, gezondheid van de deelnemer) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. De uitvoering van het beweegprogramma biedt mij veel <b>voordelen</b>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Uitvoerder</i>  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 1. Ik heb voldoende <b>kennis</b> over het beweegprogramma om het goed uit te voeren   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ik heb voldoende <b>vaardigheden</b> om het beweegprogramma goed uit te voeren  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ik vind het als [functie] mijn <b>taak</b> om [kerntaak 1] te doen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ik vind het als [functie] mijn <b>taak</b> om [kerntaak 2] te doen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ik vind het als [functie] mijn <b>taak</b> om [kerntaak 3] te doen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ik ben <b>gemotiveerd</b> om het beweegprogramma goed uit te voeren   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Wanneer ik het beweegprogramma goed uitvoer heeft dit tot <b>gevolg</b> dat [doelstelling 1]  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Wanneer ik het beweegprogramma goed uitvoer heeft dit tot <b>gevolg</b> dat [doelstelling 2]  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Wanneer ik het beweegprogramma goed uitvoer heeft dit tot <b>gevolg</b> dat [doelstelling 3]  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ik vind het goed uitvoeren van het beweegprogramma erg <b>plezierig</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Toelichting:

|   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | nvt                      |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. Ik heb er <b>vertrouwen</b> in dat het mij lukt om <b>[kerntaak 1] te doen</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ik heb er <b>vertrouwen</b> in dat het mij lukt om <b>[kerntaak 2] te doen</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ik heb er <b>vertrouwen</b> in dat het mij lukt om <b>[kerntaak 3] te doen</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Ik heb er <b>vertrouwen</b> in dat het mij lukt om het beweegprogramma goed uit te voeren, zelfs wanneer er <b>barrières</b> zijn (bijv. weinig tijd, deelnemers zijn niet gemotiveerd) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. <b>Ik voel me goed</b> wanneer ik het beweegprogramma uitvoer (bijv. optimistisch, op mijn gemak, rustig, ontspannen, opgewekt, opgetogen)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. <b>Ik voel me vervelend</b> wanneer ik het beweegprogramma uitvoer (bijv. nerveus, somber, neerslachtig, gejaagd, triest, ongemakkelijk)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. <b>Andere werkzaamheden/ dingen die ik moet doen</b> staan de uitvoering van het beweegprogramma in de weg  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Ik heb voor mezelf <b>duidelijke plannen</b> gemaakt m.b.t. hoe ik het beweegprogramma goed uitvoer   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Ik heb voor mezelf <b>duidelijke plannen</b> gemaakt m.b.t. hoe ik het beweegprogramma goed uitvoer als er <b>barrières</b> zijn (bijv. weinig tijd, deelnemers niet gemotiveerd)       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Ik <b>ga regelmatig na</b> of ik wel alles doe m.b.t. het goed uitvoeren van het beweegprogramma  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Ik kan makkelijk <b>onthouden</b> wat ik moet doen om het beweegprogramma goed uit te voeren  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. De uitvoering van het beweegprogramma is iets wat ik mij eigen heb gemaakt, een <b>gewoonte</b> voor mij  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Omgeving en organisatie</i>  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 1. Er zijn <b>voldoende financiële middelen beschikbaar</b> om het beweegprogramma goed uit te voeren   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ik heb <b>voldoende tijd</b> om het beweegprogramma goed uit te voeren   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. De uitvoering van het beweegprogramma is voor mij een <b>vrije keuze</b> (het is mij niet opgelegd)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ik ervaar de <b>samenwerking</b> m.b.t. de uitvoering van het beweegprogramma als positief (bijv. met collega's, andere betrokkenen)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. De <b>coördinatie</b> van het beweegprogramma is goed geregeld   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. In mijn organisatie zijn <b>formele afspraken</b> over de uitvoering van het beweegprogramma (bijv. beleid, werkplannen etc.)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. In mijn organisatie is <b>voldoende personeel</b> om het beweegprogramma goed uit te voeren  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. In mijn organisatie zijn <b>voldoende faciliteiten</b> om het beweegprogramma goed uit te voeren (bijv. apparatuur, materialen, ruimte)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. In mijn organisatie staan <b>andere veranderingen</b> de uitvoering van het beweegprogramma in de weg (bijv. reorganisaties, bezuinigingen, invoering andere innovaties)                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. <b>Alle collega's</b> die met het beweegprogramma werken voeren het beweegprogramma goed uit  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Anderen <b>verwachten</b> van mij dat ik het beweegprogramma goed uitvoer (bijv. collega's, leidinggevende, andere betrokkenen)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Toelichting:

|  | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | nvt                      |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 12. Ik kan op <b>voldoende steun</b> rekenen bij de uitvoering van het beweegprogramma (bijv. van collega's, leidinggevende, andere betrokkenen) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Deelnemers</i>  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 1. In mijn organisatie is <b>voldoende instroom van deelnemers</b> aan het beweegprogramma   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Deelnemers zijn over het algemeen <b>positief</b> over het beweegprogramma  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Deelnemers zijn <b>gemotiveerd</b> om mee te werken aan het beweegprogramma   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Innovatie strategieën</i>   |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 1. Ik heb behoefte aan (meer) <b>informatie</b> om het beweegprogramma goed uit te voeren  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ik heb behoefte aan (meer) <b>training</b> om het beweegprogramma goed uit te voeren  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ik heb behoefte aan (meer) <b>ondersteuning</b> om het beweegprogramma goed uit te voeren   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ik word regelmatig <b>geïnformeerd</b> over het verloop/ de voortgang van het beweegprogramma   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ik krijg <b>voldoende financiële vergoeding</b> voor de uitvoering van het beweegprogramma  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ik krijg <b>voldoende waardering</b> voor de uitvoering van het beweegprogramma   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Toelichting:

Het lukt mij om het beweegprogramma goed uit te voeren omdat...

Wat ik graag anders zou zien is...