



Doelenformulier

Gebruik deze kaart om je doelen helder te krijgen en een concreet plan te maken om ze te bereiken.

1 Wat wil ik bereiken?

(Bijvoorbeeld: "Ik wil elke dag mijn huiswerk op tijd maken.")

2 Waarom wil ik dit doel bereiken?

3 Wat moet ik doen om dit doel te bereiken?

Maak een lijst van dingen die je moet doen om je doel te bereiken.



Stel je voor dat je een wedstrijd loopt en je wilt winnen. Maar onderweg kom je een grote steen tegen. Dit is een obstakel, iets wat je even kan stoppen. Maar je kunt besluiten over de steen heen te springen of eromheen te lopen, zodat je weer verder kunt rennen naar de finishlijn.

Obstakels zoals drukte, afleiding of iets dat moeilijk is, horen bij het echte leven. Maar net als in een wedstrijd kun je leren hoe je daarmee omgaat en blijft bewegen richting je doel.

4 Wat kan mij in de weg staan om mijn doel te bereiken?

5 Wat kun je doen als je deze obstakels tegenkomt?

6 Wanneer wil ik dit doel behalen?



Bekijk de vaardigheidskaart die het best bij jouw doel aansluit en houdt deze stappen in gedachten bij het beantwoorden van de onderstaande vragen.

7 Welke stappen van de vaardigheid kun jij al goed?

8 In welke situaties kan je oefenen met de stappen van de vaardigheid?

9 Hoe kunnen anderen je helpen bij het oefenen?
