

Doelen stellen - Werkblad

Je hebt net bedacht wat jij komend jaar graag wilt bereiken. Het bereiken van een doel wordt makkelijk als je het opdeelt in stapjes. Om je daarbij te helpen hebben wij een aantal vragen opgesteld. Neem ze voor jezelf door en probeer ze stap voor stap te beantwoorden. *Kom je er niet helemaal uit? Bekijk dan eens het voorbeeld op de achterkant van dit blad, misschien helpt dat je verder.*

1. Wat wil jij graag bereiken? (Het doel dat je hebt bedacht voor komend jaar)

.....

2. Bedenk nu drie redenen waarom je dat wil bereiken en schrijf ze op:

1.

2.

3.

3. Kies de belangrijkste reden van de drie bovenstaande en beantwoord de volgende vragen:

Ik wil *(invullen wat je wil bereiken)*

omdat ik *(reden dat je dit wilt bereiken)*

4. Wat moet je daar nog voor doen?

.....

5. Wat moet je daar (je antwoord op vraag 4) nog voor doen?

.....

6. Wat moet je daar (je antwoord op vraag 5) nog voor doen?

.....

7. Wat is de allereerste stap die je nu zou kunnen zetten om dit te doen?

.....

8. Ga nu 5 minuten aan de slag om dit allereerste ding ook echt te doen!



Doelen stellen - Voorbeeld

1. Wat wil jij graag bereiken? (Het doel dat je hebt gedacht voor komend jaar)

Mijn eindexamen halen en van school

2. Bedenk nu drie redenen waarom je dat wil bereiken en schrijf ze op:

1. Beginnen aan de vervolgopleiding die ik graag wil doen.

2. Op mezelf gaan wonen.

3. Weg van school.

3. Kies de belangrijkste reden van de drie bovenstaande en beantwoord de volgende vragen:

Ik wil mijn eindexamen halen

omdat ik ik wil beginnen aan mijn vervolgopleiding.

4. Wat moet je daar nog voor doen?

De tweede week met schoolexamens goed maken

5. Wat moet je daar (je antwoord op vraag 4) nog voor doen?

Beter opletten in de les

6. Wat moet je daar (je antwoord op vraag 5) nog voor doen?

Mijn doel opschrijven en tijdens de volgende les op mijn bureau leggen

7. Wat is de allereerste stap die je nu zou kunnen zetten om dit te doen?

Ik schrijf mijn doel op een duidelijk briefje en stop het briefje in mijn etui

