

De doelenladder is gebaseerd op de positieve psychologie en de motiverende gespreksvoering. Als je meer wilt weten kun je op deze onderwerpen online zoeken of eens een YouTube filmpje kijken. Daarnaast kan je bij vragen altijd contact met ons opnemen ☐. Hieronder vind je een korte en krachtige beschrijving hoe je de oefening zelf of met een van je cliënten/coachees kan gebruiken. Het werkt zowel voor kinderen, jongeren als voor volwassenen.

a. Bepaal waar je naartoe wilt werken (10 of 100%, bovenaan)

Wat wil je bereiken?

Wat is je doel?

Hoe ziet het eruit als je dit doel bereikt hebt?

Bepaal je doel: ik (tegenwoordige tijd, alsof het al bereikt is)

Hoe voel je je wanneer je dit doel bereikt hebt?

Wat denk je als je dit doel bereikt hebt?

Wat doe je anders als je dit doel bereikt hebt?

b. Bepaal waar je NU staat

Hoe voel je je nu?

Hoe komt het dat je hier (nog) staat?

Wat is het voordeel van niet veranderen?

Wat is het voordeel van wel veranderen?

Hoe voel je je NU in dit soort situaties?

Wat denk je nu?

Wat doe je nu, wat je wilt veranderen?

Hoe ga je er precies mee om?

c. Bepaal de tussenstappen

Stel je staat nu bij 30%. Vul alle vervolgstappen zelf of samen met je coach in. Wat heb je voor die stap nodig?

Wie of wat kan je daarbij helpen?

Wanneer wil je dit bereiken?

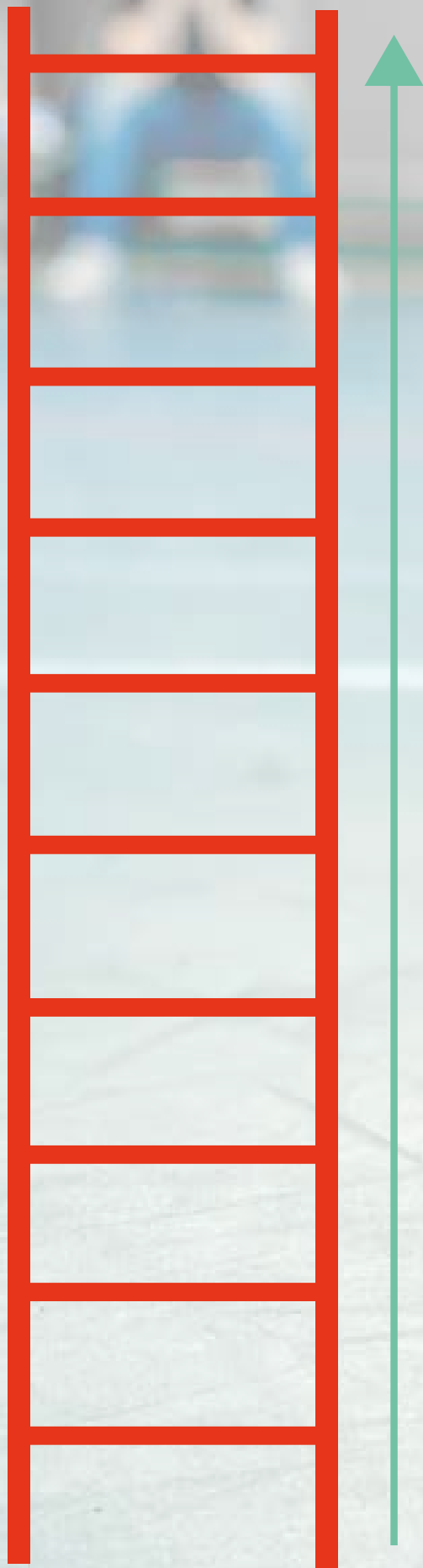
Hoe maak je het haalbaar?

Doel:

#Beginnen
met

ik kan het

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



ik kan het nog niet