

Doelenplan

05/01/2025



Resilient People
Hogeschool UCLL



In samenwerking met



Doelenplan

Doel 1

Mijn doel is

Wat wil je bereiken? Wat is je wens of doel?

Hoever sta ik

Hoe ver sta je nu al in het bereiken van je doel? Getal tussen 0 (geen vooruitgang) en 10 (doel bereikt).

Wat is volgens jou een realistische en haalbare stap vooruit?

Wat is er veranderd als deze stap gelukt is?

Wat mij in het verleden al heeft geholpen

Wat heeft je tot nu toe al ooit geholpen om aan dit doel te werken?

Wie heeft je ooit al geholpen om aan dit doel te werken?

Mijn acties en steunfiguren

Wat kan je zelf doen om dit doel te bereiken?

Wat is het eerste dat je gaat doen om dichterbij je doel te geraken?

Wie kan je helpen om dit doel te bereiken?

Waarmee kunnen ze je helpen?

Op de goede weg: mijn successen

Wat kan je nu al goed? Welke vaardigheden of mogelijkheden kan je inzetten?

Waarvoor merk je dat je goed bezig bent? Wat zijn (kleine) successen op weg naar jouw doel?

Hoe ga je jezelf belonen als je het goed doet?

Op de goede weg: mijn uitdagingen

Wat zou je kunnen tegenwerken?

Wat zou je kunnen helpen als het tegenzit?

Mijn doelen tot een goed einde brengen

Wanneer begin je aan dit doel te werken?

Wanneer wil je dit doel bereiken?

Motiveer jezelf

Heb je nog een laatste steunende boodschap of inspirerend bericht voor jezelf om je aan te moedigen of je te helpen in het bereiken van je doel?

Doel 2

Mijn doel is

Wat wil je bereiken? Wat is je wens of doel?

Hoever sta ik

Hoe ver sta je nu al in het bereiken van je doel? Getal tussen 0 (geen vooruitgang) en 10 (doel bereikt).

Wat is volgens jou een realistische en haalbare stap vooruit?

Wat is er veranderd als deze stap gelukt is?

Wat mij in het verleden al heeft geholpen

Wat heeft je tot nu toe al ooit geholpen om aan dit doel te werken?

Wie heeft je ooit al geholpen om aan dit doel te werken?

Mijn acties en steunfiguren

Wat kan je zelf doen om dit doel te bereiken?

Wat is het eerste dat je gaat doen om dichterbij je doel te geraken?

Wie kan je helpen om dit doel te bereiken?

Waarmee kunnen ze je helpen?

Op de goede weg: mijn successen

Wat kan je nu al goed? Welke vaardigheden of mogelijkheden kan je inzetten?

Waarvoor merk je dat je goed bezig bent? Wat zijn (kleine) successen op weg naar jouw doel?

Hoe ga je jezelf belonen als je het goed doet?

Op de goede weg: mijn uitdagingen

Wat zou je kunnen tegenwerken?

Wat zou je kunnen helpen als het tegenzit?

Mijn doelen tot een goed einde brengen

Wanneer begin je aan dit doel te werken?

Wanneer wil je dit doel bereiken?

Motiveer jezelf

Heb je nog een laatste steunende boodschap of inspirerend bericht voor jezelf om je aan te moedigen of je te helpen in het bereiken van je doel?

Doel 3

Mijn doel is

Wat wil je bereiken? Wat is je wens of doel?

Hoever sta ik

Hoe ver sta je nu al in het bereiken van je doel? Getal tussen 0 (geen vooruitgang) en 10 (doel bereikt).

Wat is volgens jou een realistische en haalbare stap vooruit?

Wat is er veranderd als deze stap gelukt is?

Wat mij in het verleden al heeft geholpen

Wat heeft je tot nu toe al ooit geholpen om aan dit doel te werken?

Wie heeft je ooit al geholpen om aan dit doel te werken?

Mijn acties en steunfiguren

Wat kan je zelf doen om dit doel te bereiken?

Wat is het eerste dat je gaat doen om dichterbij je doel te geraken?

Wie kan je helpen om dit doel te bereiken?

Waarmee kunnen ze je helpen?

Op de goede weg: mijn successen

Wat kan je nu al goed? Welke vaardigheden of mogelijkheden kan je inzetten?

Waarvoor merk je dat je goed bezig bent? Wat zijn (kleine) successen op weg naar jouw doel?

Hoe ga je jezelf belonen als je het goed doet?

Op de goede weg: mijn uitdagingen

Wat zou je kunnen tegenwerken?

Wat zou je kunnen helpen als het tegenzit?

Mijn doelen tot een goed einde brengen

Wanneer begin je aan dit doel te werken?

Wanneer wil je dit doel bereiken?

Motiveer jezelf

Heb je nog een laatste steunende boodschap of inspirerend bericht voor jezelf om je aan te moedigen of je te helpen in het bereiken van je doel?