

Sjabloon voor Stellen van doelen

Waar wil je door middel van dit coachingsproces aan werken?

Mogelijke doelen
1
2
3
4

Kies een van de genoemde doelen en zet er een sterretje bij.

Als het doel dat je hebt gekozen ambitieus of vaag is, wat is dan een redelijk punt om te beginnen? Als je bijvoorbeeld hebt besloten dat je voor alles hogere cijfers wilt halen, zou je een of twee vakken kunnen kiezen om eerst op te focussen. Als je bij alle vakken achterloopt en al je ontbrekende opdrachten wilt inleveren, waarmee zou je dan kunnen beginnen? Als je al je huiswerk op tijd wilt gaan inleveren, maar je dat momenteel slechts een of twee keer per week doet, zou je dan één vak kunnen kiezen om mee te beginnen?

Hiermee wil ik beginnen:

Als je hierin wilt slagen, wat moet je dan doen? Het kan je helpen als je bedenkt wat je anders moet gaan doen dan voorheen. Daarbij kan het gaan om je huiswerk vaker maken, je huiswerk tijdig inleveren, hogere cijfers halen (bijv. door anders te gaan studeren), vroeg genoeg aan opdrachten beginnen zodat je tijd hebt om ze over te lezen en te herzien, je opdrachten beter bijhouden, aantekeningen maken in de klas, je schriften beter georganiseerd houden, een plan maken voor langetermijnopdrachten en je daaraan houden, meer hulp vragen bij lastige onderwerpen en uitzoeken hoe je verleidingen kunt weerstaan die het bereiken van je doel in de weg zitten.

Ik zal mijn doel waarschijnlijk bereiken als ik:

Wat zijn mogelijke obstakels die je ervan kunnen weerhouden om je doel te bereiken? Hoe kun je die obstakels overwinnen of vermijden?

Mogelijk obstakel	Manieren om het obstakel te overwinnen
1	
2	
3	
4	

Welke hulp heb je nodig om je doel te bereiken? Daarbij kan het gaan om wijzigingen in het klaslokaal; hulp van docenten, ouders of een 'coach'; of extra hulp in de begeleidingsruimte van een tutor.

--

Een SMART-doel maken

SMART-doelplanner		
Specifiek	Wat wil ik precies dat er gebeurt?	
Meetbaar	Ik weet dat ik mijn doel heb bereikt wanneer ...	
Haalbaar (Attainable)	Kan ik mijn doel voor de deadline bereiken?	Hoe zeker weet ik dat ik mijn doel kan bereiken? 1 2 3 4 5 Niet erg Enigszins Heel erg!
Relevant	Is dit doel belangrijk voor mij?	Hoe belangrijk is het dat ik mijn doel bereik? 1 2 3 4 5 Niet erg Enigszins Heel erg!
Tijdgebonden	Ik bereik mijn doel op:	

Actieplan voor het bereiken van het SMART-doel

Stappen die ik moet zetten om het doel te realiseren	Datum waarop het doel bereikt moet zijn	Klaar!
1		
2		
3		
4		
5		

Evaluatie actieplan

Heb je het plan gevolgd?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Deels <input type="checkbox"/> Nee
Wat werkte goed?	
Wat werkte niet zo goed?	
Wat is de volgende stap?	<input type="checkbox"/> Doorgaan met plan <input type="checkbox"/> Plan herzien <input type="checkbox"/> Een nieuw SMART-doel formuleren

Formulier voor Dagelijkse coaching

Datum: _____

Doel waar ik nu aan werk: _____

Momentopname						
1 Hoe gaat het?						
1	2	3	4	5	6	7
Het is heel moeilijk					Het gaat heel goed	
2 Is er iets waar je met je coach over zou willen praten?						

Actieplanning

Het grote plaatje					
Komende toetsen/overhoringen		Langetermijnopdrachten		Andere verantwoordelijkheden	
Vak/onderwerp	Datum	Opdracht	Datum	Taak	Datum/Tijd
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Plannen voor vandaag (denk aan huiswerk, werk voor langetermijnprojecten en studeren voor toetsen)		Terugkijkend	
Wat ga je doen?	Wanneer ga je dat doen?	Heb je het gedaan?	Hoe ging het?*
1	1	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	1 2 3 4 5
2	2	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	1 2 3 4 5
3	3	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	1 2 3 4 5
4	4	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	1 2 3 4 5
5	5	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	1 2 3 4 5

* Gebruik deze schaal om te evalueren: 1 = Helemaal niet zo goed; 2 = Matig; 3 = Redelijk; 4 = Heel goed; 5 = Uitstekend

Dingen waar ik aan moet denken

(vink af wanneer je ze hebt gedaan)

1	_____	<input type="checkbox"/>	_____
2	_____	<input type="checkbox"/>	_____
3	_____	<input type="checkbox"/>	_____
4	_____	<input type="checkbox"/>	_____
5	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Andere aantekeningen