



LEADING THE PACK

KEN DO COACHING & TRAININGEN



@MindMillions



Wat gaan we vandaag doen

Klassikaal 20 min:

- Bespreken van de opdrachten uit het werkboek incl. interview
- Wat is persoonlijk succes en het succesverhaal

Zelfstandig met opdracht tussendoor 45 min:

- Nadenken over jouw persoonlijke doelen
- Daarna elkaar aan de tand voelen hoe je dit gaat bereiken
- Uitwerken van je prio doelen

Evt. Voorbeeld in de klas bespreken en resterende tijd gebruiken om je doelen uit te werken

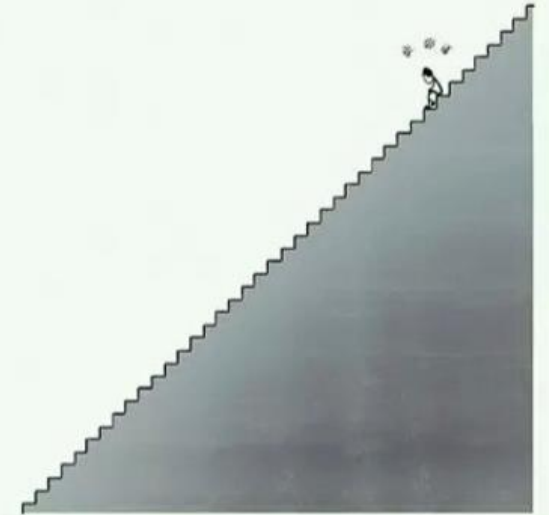


Resultaat en nut en belang

- Je kan jouw doelen omschrijven en je weet het verschil tussen de verschillende doelen
- Werkboek is bijgewerkt en besproken
- Succesverhaal en interview zijn besproken
- Begin met het einde voor ogen. Voer de eindbestemming in van waar je naar toe wilt.



WHEN YOU
THINK ABOUT
GIVING UP...



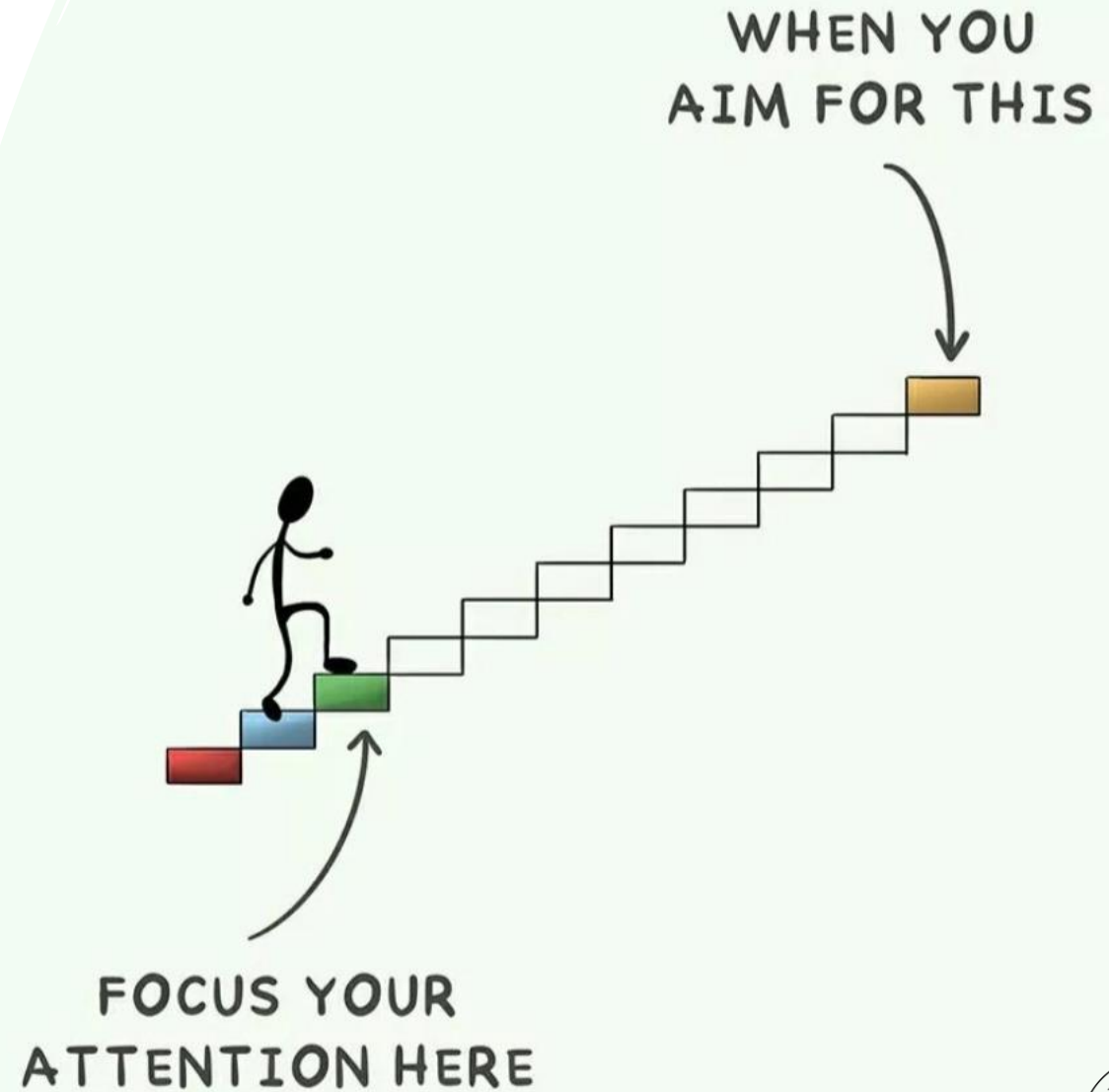
...THINK ABOUT
HOW FAR
YOU'VE COME



@ALEXMAES

Persoonlijke doelen

- Persoonlijke ontwikkel doelen
- Ervaringsdoelen
- Financiële doelen
- Materialistische doelen



@ALEXMAESEJ

KEN DO COACHING & TRAININGEN

TOGETHER EVERYONE ACHIEVES MORE

Mijn persoonlijke ontwikkeldoelen	Communicatie	Leervermogen	Omgaan met tegenslagen	Concentratie
Lange termijn  Korte termijn 	Hoe zorg ik ervoor dat anderen mij beter begrijpen?	Hoe zorg ik dat ik op een effectievere manier kan leren?	Hoe kan ik ervoor zorgen dat een gebeurtenis een minder negatief effect op mij heeft?	Hoe zorg ik ervoor dat ik mijn focus houdt op mijn taak?
Wat heb ik nodig voor mijn einddoel?	Weten wat communicatie is. Eerst begrijpen dan begrepen worden.	Kennis over mijn voorkeurstijl van leren. KOLB test (internet)	Mentale weerbaarheid. Ontwikkelen van relativeringsvermogen, zien van het positieve in dingen. Hoe ga je met een gebeurtenis om. Hoe denk je over een bepaalde gebeurtenis?	Overzicht van mijn taken
Wie heb ik nodig die mij kan ondersteunen?	Mentor? Leerkracht?	Leerkracht? Coach?	Training mentale veerkracht?	Vriend/vriendin? Ouders?
Welke stappen ga ik ondernemen? Hoe ga ik dit doen? Tijdsindeling?	Ik ga een afspraak maken met.... Ik ga 1x per week met.... Ik werk deze week 3x aan mijn...	Ik besteed aan moeilijke taken ... uur in mijn voorkeursstijl. De andere stijlen gebruik ik om mezelf te ontwikkelen.	Na een gebeurtenis neem ik tijd voor mezelf en bekijk het van een afstandje. Hoe zij ... hier mee omgaan?	Ik baken mijn taken af in haalbare tijdsblokken
Wat ga ik <u>niet</u> meer doen wat mijn doel in de weg staat?	Ik praat niet meer door iemand heen ook al merk ik dat ik het niet eens ben.	Ik spreek niet af met Voordat ik heb gedaan wat ik moest doen van mezelf.	Ik mag emoties hebben maar ik laat me hier niet meer (te)veel door leiden.	Ik laat me niet afleiden door mijn omgeving en haal de dingen weg die me afleiden.



Voorbeeld Doelen stellen



Opdracht

- Lees het stuk over persoonlijke doelen door.
- Je denkt zelfstandig na over de soorten doelen die je wilt behalen en schrijf deze met potlood in je werkboek
- Dit doe je in de school maar wel zelfstandig. Misbruik mijn vertrouwen in jullie niet.
- Gebruik hiervoor 15 minuten je bent dus om terug in het lokaal
- Dan volgt de vervolg opdracht



Opdracht (vervolg)

- Je hebt nagedacht over jouw persoonlijke doelen
- Om elkaar te trainen ga je elkaar helpen, bevragen, motiveren om in actie te komen
- Je wilt toch je doelen halen?
- Je neem plaats tegenover elkaar en je stelt elkaar vragen. Eerst de een dan de ander!
- Degene die bevraagt wordt schrijft gelijk de antwoorden op omdat dit helpt om je doel uit te werken verder in de training
- 10 minuten en dan wisselen



Voorbeelden

- Noem een ervaringsdoel die je wilt behalen
- Waarom wil je dit meemaken?
- Met wie wil je dit ervaren?
- Wanneer wil je dit bereikt hebben?
- Wat heb je nodig om dit doel te bereiken?
- Wie heb je nodig om dit doel te bereiken?
- Wat ga je niet meer doen omdat dit je doel in de weg staat?
- enzovoorts



Werk je doelen verder uit

- Je hebt nagedacht over je doelen en je weet wat je te doen staat
- Pak flip-over papier en begin je doelen grof uit te werken met bijv. een mindmap
- Bepaal je 2 belangrijkste doelen voor de komende periode en begin er aan te werken.
- Werk ze uit in je werkboek blz.24
- Verder in de training komt dit weer terug. Je staat er mee op en je gaat er mee naar bed.



Tot volgende week

