**voorbeeld**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mijn persoonlijke ontwikkeldoelen** | **Communicatie** | **Leervermogen** | **Omgaan met tegenslagen** | **Concentratie** |
| **Pijl: lichte curve met effen opvulling**  **Lange termijn**  **Pijl: curve rechtsom met effen opvulling**  **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 **niet** 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. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mijn ervaringsdoelen** |  |  |  |  |
| **Pijl: lichte curve met effen opvulling**  **Lange termijn**  **Pijl: curve rechtsom met effen opvulling**  **Korte termijn** |  |  |  |  |
| Wat heb ik nodig voor mijn einddoel? |  |  |  |  |
| Wie heb ik nodig die mij kan ondersteunen? |  |  |  |  |
| Welke stappen ga ik ondernemen?  Hoe ga ik dit doen? Tijdsindeling? |  |  |  |  |
| Wat ga ik **niet** meer doen wat mijn doel in de weg staat? |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mijn financiële doelen** |  |  |  |  |
| **Pijl: lichte curve met effen opvulling**  **Lange termijn**  **Pijl: curve rechtsom met effen opvulling**  **Korte termijn** |  |  |  |  |
| Wat heb ik nodig voor mijn einddoel? |  |  |  |  |
| Wie heb ik nodig die mij kan ondersteunen? |  |  |  |  |
| Welke stappen ga ik ondernemen?  Hoe ga ik dit doen? Tijdsindeling? |  |  |  |  |
| Wat ga ik **niet** meer doen wat mijn doel in de weg staat? |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mijn materialistische doelen** |  |  |  |  |
| **Pijl: lichte curve met effen opvulling**  **Lange termijn**  **Pijl: curve rechtsom met effen opvulling**  **Korte termijn** |  |  |  |  |
| Wat heb ik nodig voor mijn einddoel? |  |  |  |  |
| Wie heb ik nodig die mij kan ondersteunen? |  |  |  |  |
| Welke stappen ga ik ondernemen?  Hoe ga ik dit doen? Tijdsindeling? |  |  |  |  |
| Wat ga ik **niet** meer doen wat mijn doel in de weg staat? |  |  |  |  |