

# DOELEN DEELKAARTEN

Als buddy speel je een belangrijke rol in het ondersteunen van iemand die werkt aan persoonlijke doelen. Jij helpt door mee te doen, aan te moedigen en samen te reflecteren. Met de Doelenkaarten werken jullie allebei, elk op je eigen kaart, aan een doel dat jullie belangrijk vinden.

## INSTRUCTIES VOOR BUDDY'S

### HOE WERKT HET?

1

Je bent buddy voor een week, dat kan eenmalig zijn of vaker, afhankelijk van wat past en gewenst is. Je ontvangt je eigen **Doelenkaart**. Die vul je in met een klein doel dat voor jou op dat moment belangrijk is. Jullie gaan er tegelijk mee aan de slag. Zo kunnen jullie elkaar motiveren en ondersteunen.

2

Aan het einde van de week reflecteer je met behulp van de vragen op de kaart. Of jullie nu je doel hebben gehaald of niet, het is belangrijk om te vieren dat jullie ermee aan de slag zijn gegaan. Dat is al iets om trots op te zijn, deel dat vooral met elkaar!

### WAAROM DIT WERKT:

Samen werken aan doelen maakt het makkelijker om vol te houden. Door er voor iemand te zijn, te luisteren en aan te moedigen, kun je een groot verschil maken. Door zelf ook een kaart in te vullen, ben je niet alleen supporter, maar ook mede-doener.

# DOELEN DEELKAARTEN

## TIPS

Als buddy kan je de persoon van wie je de doelenkaart hebt gekregen, aanmoedigen door even in te checken hoe het gaat, halverwege of aan het eind van de week. Wat gaat of ging goed? Wat was juist lastig?

Wees nieuwsgierig en positief. Vraag bijvoorbeeld: "Wat heeft je geholpen deze week?" of "Waar ben je trots op?"

Kleine doelen zijn krachtig en kunnen net zo betekenisvol zijn.

Vergelijk niet. Ieder heeft zijn eigen tempo en pad.

Jij hoeft het niet op te lossen. Jouw betrokkenheid is al helpend.

BEDANKT VOOR JOUW INZET!