



INSTRUCTIES

VOOR DE DOELENPARTNER

Als doelenpartner 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.

HOE WERKT HET?

- 1** Bepaal samen voor hoe lang jij doelenpartner bent. 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 periode reflecteer je met behulp van de vragen op de kaart. Bespreek met elkaar hoe het ging. Of jullie nu je doel hebben gehaald of niet, dat jullie ermee aan de slag zijn gegaan is al iets om trots op te zijn.

WAAROM WERKT DIT?

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 een supporter, maar doe je het echt samen.

TIPS

Wees nieuwsgierig en positief. Vraag bijvoorbeeld: "Wat heeft je geholpen?" 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.