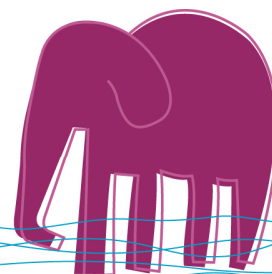


Ina van Steensel

Individuele coaching & therapie

Burg. Meineszplein 28A
3022 XC Rotterdam
06 25340653
coaching@inavansteensel.nl
www.inavansteensel.nl



*Morgen kan het geluk komen
al is het bijvoorbeeld dinsdag*

Ewa Lipska

Doel verwezenlijken

Je hebt een doel voor ogen en je realiseert het niet. Je bent er steeds heel dichtbij en het lukt niet.

Om je doel te bereiken is het van groot belang te weten waar je nu staat. Wat heeft een plattegrond voor zin als je niet weet waar je nu bent? Wat is je huidige situatie en waar wil je naar toe, wat is het precies dat je wilt bereiken? Als je iets koste wat het kost wenst te bereiken, wil je ook ergens bij vandaan. Waar wil je van weg? Het ene heeft altijd consequenties voor het andere.

Een doel SMART formuleren is een term uit neurolinguïstisch programmeren (NLP) waarbij SMART staat voor:

Specifiek
Meetbaar
Acceptabel
Realistisch
Tijdsgebonden

Het vraaggesprek over de realisatie van je doel, brengt je eventuele hindernissen aan het licht én je mogelijke hulpbronnen.

Een SMART geformuleerde doelstelling kan voor heel zakelijke doeleinden gebruikt worden en ook voor de meer persoonlijke. Als je tijdens het gesprek niet of nauwelijks hindernissen tegenkomt, kan het juist formuleren van je doel genoeg zijn om het te realiseren en kan het bij een eenmalige ontmoeting blijven. Als er hindernissen op je weg komen, heb je blijkbaar meer tijd nodig.

Het doel zal nauwgezet uitgewerkt worden.

Mogelijke doelen:

- je wilt een verandering op je werk doorvoeren, maar íets houdt je tegen
- je krijgt het maar niet voor elkaar om af te studeren
- je wilt promotie
- een ruzie uitpraten
- zeggen waar het op staat
- muziekles nemen, maar je vindt jezelf te oud
- je rijbewijs halen
- en vele andere mogelijkheden