

Coachdoelen

Het belangrijkste is dat je doelen formuleert waar jij graag aan wilt werken.

Het moeten dus doelen zijn die echt belangrijk voor je zijn en doelen waar je echt energie in wilt steken. Een coachingstraject is vaak leuk en boeiend maar er moet meestal ook stevig gewerkt worden. Goede doelen stimuleren je om ook door te blijven gaan als het even moeilijker is.

Positief geformuleerd

Er zijn twee soorten doelen, vermijdingsdoelen en positieve doelen. Bij vermijdingsdoelen wil je iets niet. Je wilt bijvoorbeeld niet meer zo vaak in conflicten terecht komen. Bij positieve doelen formuleer je wat je wel wilt. 'Ik wil op een plezierige manier samenwerken met mijn collega's'.

SMART

SMART is de manier voor een goede doelformulering en verenigt verschillende voorwaarden voor een goed doel.

Specifiek, omschrijf zo precies mogelijk wat je wilt bereiken. Wees daarbij zo concreet mogelijk. Dus liever 'ik wil nee zeggen als ik moet overwerken maar ik geen tijd heb' (dat is specifiek) dan 'ik wil assertiever worden' (dat is algemeen).

Meetbaar, hoe kun je meten of je doel daadwerkelijk bereikt is. Bijvoorbeeld, 'ik zeg 4 van de 5 keer nee als mij gevraagd wordt om over te werken terwijl ik geen tijd heb'. Soms is het moeilijk om doelen meetbaar te maken. Het doel 'ik wil met meer zelfvertrouwen een presentatie geven' is moeilijk meetbaar te maken. Een oplossing is om jezelf een cijfer te geven op een schaal van 1 tot 10. Je geeft jezelf nu bijvoorbeeld een 4 voor zelfvertrouwen bij presentaties en je wilt aan het einde jezelf een 7 geven. Een andere manier is om bepaald gedrag te beschrijven, 'Ik ben (5 van de 7 dagen) vriendelijk tegen de kinderen als ik 's ochtends wakker wordt' of 'ik werk weer in de tuin, niet omdat het moet maar omdat ik daar zin in heb'.

Acceptabel, zorg dat je doelen hebt die voor jou en je omgeving acceptabel zijn. Het doel om altijd nee te zeggen tegen overwerk kan voor jezelf heerlijk zijn maar voor je baas niet acceptabel zijn. Bedenk dan goed of dit het juiste doel voor je is. Denk bij acceptabel ook aan de acceptatie van vrienden, partner, kinderen ouders. Een doel hoeft niet altijd voor iedereen acceptabel te zijn, maar zorg ervoor dat je hierin bewuste keuzes maakt.

Realistisch, niets is zo demotiverend als een doel waarvan je van te voren denkt dat je het toch niet gaat halen. Let hierbij op het gebruik van woorden als altijd en nooit. Ik wil nooit meer vet eten is niet realistisch, net zo min als je altijd vriendelijk tegen je collega's kan zijn. Zorg er ook voor dat het een doel is dat over jezelf gaat. Dan is het immers realistischer dat je het doel ook haalt. Het doel 'Mijn baas wordt vriendelijker tegen mij' gaat niet over jezelf en is daardoor geen haalbaar doel.

Tijdsgebonden, zorg voor een einddatum, wanneer wil je het doel behaald hebben?

| | Coachdoel | Coachdoel | Coachdoel |
|--------------|------------------|------------------|------------------|
| Specifiek | | | |
| Meetbaar | | | |
| Acceptabel | | | |
| Realistisch | | | |
| Tijdgebonden | | | |

Akkoordverklaring door de gecoachte

Plaats:

Datum:

Naam:

Handtekening:

Akkoordverklaring door de opdrachtgever

Plaats:

Datum:

Naam:

Handtekening