

Stepstone 12

Doelen stellen

1. Waarom is het stellen van doelen belangrijk?

Doelen sturen je gedrag. Ze helpen je richting te geven en aan de hand van opgestelde doelen is het aan het einde van het traject makkelijker om te evalueren wat je geleerd hebt. We vragen je daarom om de doelen te formuleren waar je de komende tijd mee aan de slag wilt gaan.

Tips voor het stellen van doelen:

Voor het opstellen van doelen kun je gebruik maken van de volgende punten:

- Maak je doelen concreet: *wat ga je precies bereiken?* Bijvoorbeeld: ik ga hardlopen.
- Maak je doelen meetbaar; *hoe vaak of hoe lang?* Bijvoorbeeld: ik ga deze week twee keer hardlopen.
- Zorg dat een doel bij je past. Als je meer wilt bewegen maar niet van sporten houdt, stel jezelf dan niet als doel om vier keer per week te gaan hardlopen. Misschien kun je dan wel vaker gaan wandelen met een vriend of vriendin.
- Formuleer je doel positief; *geef aan wat je wilt bereiken* en niet wat je niet meer wilt. Het is bijvoorbeeld beter om als doel te hebben dat je actiever wilt worden dan dat je als doel stelt dat je minder op de bank wilt hangen.
- Formuleer doelen voor zowel de lange als de korte termijn. Naar een doel op de lange termijn kun je toewerken door subdoelen voor de korte termijn op te stellen.
- Wat heb ik nodig om mijn doelen te bereiken (rustige omgeving, afspraken maken met anderen, etc.)?
- Wie heb ik, eventueel, nodig om mijn doelen te bereiken (vrienden, familie, partner, etc.)?
- Hoe uiten mijn doelen in waarneembaar gedrag?
- Stel je doelen op per leefstijl-stepstone

Hieronder tref je aan een aantal voorbeelden per leefstijl-stepstone.

Thema	Doel
beweging	Voorbeeld: ik wil graag 2x per dag 10 minuten wandelen.
voeding	Voorbeeld: ik wil graag elke ochtend 2 glazen water drinken
slaap	Voorbeeld: ik wil minimaal 8 uur per nacht slapen
ontspanning	Voorbeeld: na 8 uur 's avonds ga ik geen scherm meer aanraken of bekijken
In de buitenlucht	Voorbeeld: ik ga elke dag 1 uur naar buiten
Spierversterkende oefeningen	Voorbeeld: twee ochtenden per week ga ik 10 minuten squaten, buikspieroefeningen doen en opdrukken
Matig met middelen	Voorbeeld: ik ga alleen nog drinken op feestjes en maximaal 2 x per maand maximaal 2 eenheden
Innerlijke kompas	Voorbeeld: ik wil beter weten wat ik doe en waarom ik dit doe

Positieve coping	Voorbeeld: vanaf nu ga ik bij elk probleem dat zich voordoet als eerste aandacht besteden aan 'hoe kan ik dit oplossen'
------------------	---

Nu je doelen heb gemaakt kan je een **plan van aanpak** maken. Het plan van aanpak is ter ondersteuning om je doelen te behalen.

Om een doel te kunnen bereiken kan je bijvoorbeeld **tools (middelen)** inzetten. Denk aan de handvatten die je bij Kannick aangereikt kunt krijgen zoals ontspanningsoefeningen, een pauzeschema, energiegevers, uitdagingen, Fitbit etc.

Naast tools kan je ook **support** inzetten om je doelen te kunnen behalen. Wie zou je kunnen helpen bij het behalen van je doel? Denk aan een leidinggevende, een collega, een buddy, een partner, een familielid, etc. *Hoe* kan diegene jou tot support zijn?

Doelen behalen is een leuk maar ook uitdagend avontuur waarbij er **valkuilen** op de loer liggen. Denk aan oude gedragspatronen, afleiding, het kwijtraken van overzicht, etc.

En als laatste, en niet geheel onbelangrijk, de *(week)planning*. Om een doel te kunnen behalen moet er worden gepland. Geef aan bij het doel wanneer je hieraan zou kunnen werken. Benoem dit in je **Kannick weekplanning**.

Door de bovenstaande punten op te schrijven heb je houvast om je doelen te kunnen gaan behalen. Belangrijk is dat dit haalbare doelen zijn en dat het in de planning ook haalbaar blijft. In het **Kannick doelenplan** staat een schema waarin je je plan van aanpak zou kunnen maken.

Doel	Tools (middelen)	Support	Valkuilen

Voorbeeld van het Kannick doelenplan

