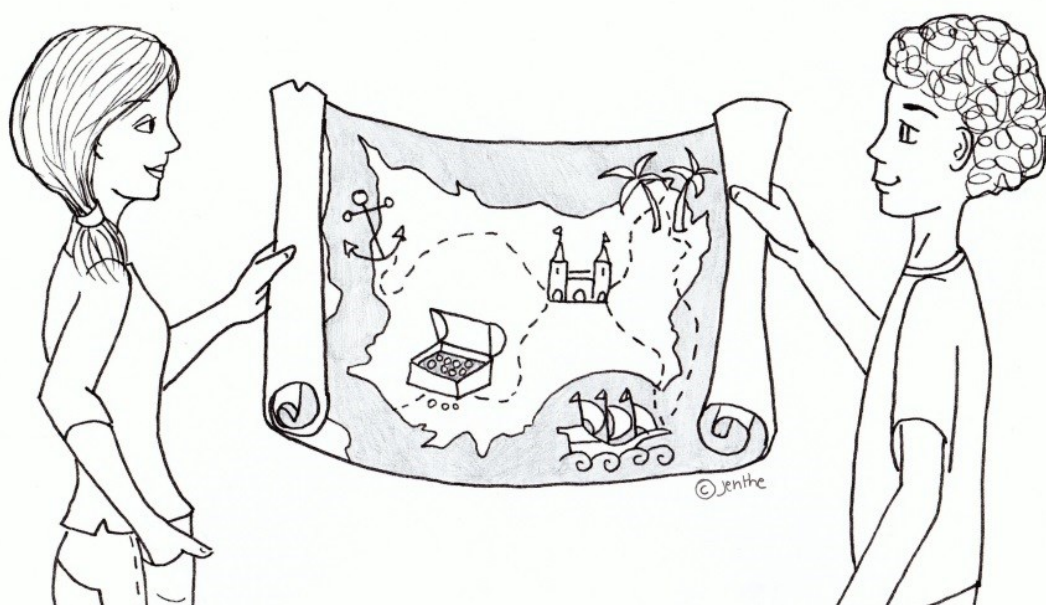


Van waarden naar plan

(Deze tool is een voortzetting van de tool 'Wat voor persoon wil je worden?')

Deze tool gaat over het stellen van doelen. Het stellen van doelen kan erg behulpzaam zijn bij het bereiken van wat je wilt. Vooral als je goed ziet waarom je doelen belangrijk zijn.

Doel van deze tool is om de samenhang te zien tussen hoe je wilt zijn en wat je daarvoor moet doen. Je begint op een heel abstract niveau, met hoe je wilt zijn. In de tweede stap formuleer je een aantal doelen die tussen abstract en concreet liggen. En je eindigt met concrete doe-doelen.



De tool werkt als volgt:

Stap 1

Pak nog eens het resultaat erbij van de oefening 'Wat voor persoon wil je worden?' Je hebt in die oefening enkele waarden uitgekozen die voor jou het belangrijkste zijn. Vat nu het allerbelangrijkste samen in één overkoepelend 'ideaal zelf'.

Hier zijn een paar voorbeelden:

- een levensgenieter zijn, iemand die veel reist en avonturen beleeft.
- iemand worden die een belangrijke rol speelt om een betere wereld te realiseren.
- iemand zijn die anderen echt kan helpen met hun problemen.

Kijk niet teveel naar de voorbeelden, maar vooral naar jezelf: wat is jouw ideaal zelf?

Schrijf dit op, bovenaan in het invulschema 'Van waarden naar plan' op het volgende werkblad.

Stap 2

Denk nu eens na over hoe je in de richting van je ideaal zelf kunt komen. Kun je beschrijven wat er tussen je huidige situatie nu en jouw ideaal zelf zit?

Hier zijn weer een paar voorbeelden:

- een leuke, niet al te moeilijke studie volgen, waarin ik in ieder geval beter word in één of twee vreemde talen.
- beter leren omgaan met mijn verlegenheid.
- een studie doen die me helpt om de problemen in de wereld beter te begrijpen.
- goed worden in een vak dat echt concreet en nuttig is, bijvoorbeeld huisarts.

Bedenk minstens drie van dergelijke tussenliggende doelen voor jezelf. En vul die in op het middelste niveau in het schema hieronder.

Stap 3

De volgende vraag is: wat kun je nu en in de komende tijd concreet doen? Welke acties kun je ondernemen om te zijner tijd te realiseren wat je op het tweede niveau van het schema hebt ingevuld? Wat kun je de komende tijd doen om in de richting van je ideale zelf te komen?

Enkele voorbeelden:

- beter mijn best doen met Engels.
- uitzoeken wat voor opleidingen er bestaan op het gebied van toerisme.
- komende week een keer in de pauze gaan praten met Pim.
- aan tante Karen vragen of zij het verschil weet tussen antropologie en sociologie.
- kijken of ik in de bibliotheek een boek kan vinden over hoe het is om een huisarts te zijn.

Bedenk minstens vier van dergelijke concrete doe-doelen voor jezelf. En vul die in op het onderste niveau in het schema.

Als het allemaal niet zo erg goed lukt, is dat niet erg. Probeer het gewoon over een tijdje nog eens, misschien lukt het dan nog beter.

Vraag ook aan klasgenoten wat zij hebben ingevuld. Misschien brengt dat je op ideeën.

Bewaarsowieso het resultaat van deze oefening. En kijk over een maand wat je gerealiseerd hebt van wat je op het derde niveau hebt ingevuld. En of wat je bovenaan hebt geschreven, nog steeds over jouw ideale zelf gaat!

