

36.5 HET VELD DOEL

Wat is een doel?

- Door het doel te realiseren, probeer je het probleem op te lossen.
- Het doel is dus iets waar je op hoopt. Formuleer je doel daarom positief. Vergelijk: ik wil op vakantie geen pech krijgen met onze auto (negatief geformuleerd) en ik hoop dat we tijdens onze autotocht in Frankrijk veel van het landschap te zien zullen krijgen (positief geformuleerd).
- Een doel dient SMART te worden geformuleerd: specifiek, meetbaar, aantrekkelijk, realistisch en tijdgebonden.

Stellen van vragen

De coach kan door middel van doorvragen een belangrijke rol spelen bij het scherp stellen van de doelen.

Voorbeeldvragen

- Wat wil je bereiken?
- Hoe ziet het resultaat eruit?
- Wat is er af als het af is?
- Wat is je droom?