



## Jouw doel en intentie formuleren

In deze opdracht ga je ervaren hoe een **doel** en een **intentie** elkaar kunnen aanvullen. Dit helpt je niet alleen in je eigen leerproces, maar ook in het begeleiden van kinderen.

### Stap 1: Kies een doel

Denk na over iets wat je in de komende weken of maanden wilt bereiken. Dit kan een concreet leerdoel binnen de opleiding zijn, maar ook een doel uit je persoonlijke leven.

#### Voorbeelden van doelen:

- *Ik wil binnen drie maanden vol vertrouwen mijn eerste oefencoachingsgesprek voeren.*
- *Ik wil deze opleiding afronden met een stevig gevoel van zelfvertrouwen in mijn rol als kindercoach.*
- *Ik wil leren om beter mijn grenzen aan te geven in mijn werk of privéleven.*

Schrijf hieronder jouw doel op:

#### Mijn doel:

---

---

### Stap 2: Verbind een intentie aan je doel

Een intentie helpt je om niet alleen op het eindresultaat gefocust te zijn, maar ook op hoe je de reis ernaartoe wilt ervaren. Vraag jezelf af:

- *Welke houding wil ik aannemen tijdens dit proces?*
- *Hoe wil ik mezelf onderweg ondersteunen?*
- *Wat wil ik voelen terwijl ik naar dit doel toe werk?*

#### Voorbeelden van intenties:

- *Ik wil mezelf toestaan om te leren en te groeien, zonder oordeel over mezelf.*
- *Ik wil vertrouwen op mijn intuïtie en mijn eigen manier van coachen ontdekken.*
- *Ik wil mezelf en anderen met zachtheid en geduld benaderen tijdens dit leerproces.*

Schrijf hieronder jouw intentie op:

#### Mijn intentie:

---

---





### **Stap 3: Reflecteer op de samenhang tussen je doel en intentie**

Neem even de tijd om stil te staan bij hoe jouw intentie je gaat helpen om je doel te bereiken. Stel jezelf de volgende vragen:

1. **Hoe voelt het om deze intentie te koppelen aan mijn doel?**
2. **Wat verandert er in mijn mindset als ik mijn intentie centraal stel?**
3. **Welke eerste stap kan ik zetten waarbij ik zowel mijn doel als mijn intentie eer?**

Schrijf kort je reflectie op:

 **Mijn inzichten:**

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Afronding**

Door zowel een doel als een intentie te formuleren, geef je richting aan je leerproces zonder dat je vastzit aan de uitkomst. Je leert bewust te werken vanuit zachtheid en vertrouwen, iets wat je later ook aan kinderen kunt meegeven.

Wil je jouw doel en intentie delen in de online omgeving? Dit kan waardevol zijn, omdat het helpt om je proces kracht bij te zetten en anderen te inspireren!

