

Een doel stellen

met je mentee



	Methode voor het stellen van doelen met je mentee
Doelgroep	PO 5-8, Middelbare school, mbo / ISK
Doel	Samen met jouw mentee op een doelgerichte manier een doel kiezen om aan te werken tijdens MoZ. Deze methode helpt je om: • Te ontdekken waar jouw mentee van droomt, of wat hij* al een tijdje lang zou willen doen of leren; • Te bepalen wat jouw mentee kan doen om dit te bereiken; • Samen met jouw mentee een plan te maken om aan dit doel te werken en de voortgang te monitoren. Welke eerste stap kun je met jouw mentee zetten op weg naar dit doel?
Activiteit	Je werkt samen met jouw mentee aan verschillende opdrachten in week 3, 4, en 5. In de weken daaropvolgend kom je er steeds op terug. De opdrachten zijn bedoeld om jouw mentee te helpen na te denken over zijn dromen, en meer vertrouwen te krijgen in de eigen mogelijkheden om te leren en dingen voor elkaar te krijgen.
Benodigdheden en voorbereiding	Benodigdheden: 1. Deze handleiding 2. De werkbladen voor jouw mentee 3. Kleurpotloden of kleurstiften. Lees ter voorbereiding op de bijeenkomsten eerst zelf deze handleiding en de werkbladen goed door
Aantal personen	2 personen, jij en jouw mentee
Benodigde tijd	Twee gehele bijeenkomsten (week 4 en week 5) en daarna elke week een korte voortgangsbepaling.
Werkwijze	In Week 3 maak jij voor de eerste keer kennis met jouw mentee. Vertel jouw mentee aan het einde van de bijeenkomst dat je de volgende keer graag met hem na wilt denken over zijn dromen of over wat hij al een tijdje lang zou willen doen of leren. Geef hem de tip om hier gedurende de week alvast eens over na te denken. In Week 4 stel je jouw mentee een aantal vragen over zijn droom(toekomst), zie werkblad. In Week 5 beschrijf je samen met jouw mentee zijn belangrijkste doel en maak je een concreet plan met eerste stappen om het doel te behalen (zie werkblad). Vervolgens bedenk jij zelf activiteiten die hierbij

	aansluiten, en schrijf jij een Plan van Aanpak, dat je uiterlijk in week 6 inlevert. Hierover hoor je meer van jouw docent.
Tips	Ondersteun jouw mentee in het nadenken over wat hij <i>zelf</i> belangrijk vindt. De vragen in dit document ondersteunen jouw mentee hierbij. Het gaat erom dat jij het <i>proces</i> van nadenken ondersteunt (stel bijvoorbeeld extra vragen als jouw mentee niet op gang komt), maar dat je niet te veel inhoudelijk commentaar geeft.
Theoretisch kader	
Een doel stellen, concrete plannen maken om aan dat doel te werken en de voortgang monitoren zijn belangrijke vaardigheden voor leerlingen. Het hebben van doelen in het leven blijkt een belangrijke bijdrage te leveren aan het welzijn van mensen. Het blijkt echter dat veel leerlingen moeite hebben met het bepalen van hun doelen. Zij kunnen dit niet uit zichzelf, maar moeten dit aanleren. Als mentor kun je hierin een voorbeeld zijn, en kun je jouw mentee hierbij ondersteunen. De vragen hieronder zijn gebaseerd op onderzoek naar <i>goal-setting</i> opdrachten. Dit soort opdrachten kunnen helpen om een doel te stellen. Duidelijke doelen in het leven kunnen de motivatie voor school vergroten, omdat de leerling begrijpt waarom hij het schoolwerk moet doen, namelijk om zijn grotere doel te bereiken. Als mentor heb jij de unieke kans om jouw mentee in dit proces van het stellen van een doel te begeleiden en samen te werken aan activiteiten die bijdragen aan het bereiken van zijn of haar doel. De vragen in dit document zijn bedoeld om samen met jouw mentee het meest relevante doel voor hem of haar te selecteren en een plan te maken om dit doel te bereiken. Wil je meer over het onderzoek naar <i>goal-setting</i> opdrachten lezen? Kijk dan hieronder bij <i>bronnen</i> voor een aantal literatuurtips.	
Bronnen	• Dekker, I., Schippers, M., & Van Schooten, E. (2023). Reflective Goal-Setting Improves Academic Performance in Teacher and Business Education: A Large-Scale Field Experiment. <i>Journal of Research on Educational Effectiveness</i>, 1-29. • Morisano, D., Hirsh, J. B., Peterson, J. B., Pihl, R. O., & Shore, B. M. (2010). Setting, elaborating, and reflecting on personal goals improves academic performance. <i>Journal of applied psychology</i>, 95(2), 255. • Schippers, M. C., Scheepers, A. W., & Peterson, J. B. (2015). A scalable goal-setting intervention closes both the gender and ethnic minority achievement gap. <i>Palgrave Communications</i>, 1(1), 1-12. • Schippers, M. C., & Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. <i>Frontiers in Psychology</i>, 10, 462158.
Werkbladen	Dit werkboek is voor jou. Op de volgende pagina's zie je ter informatie de werkbladen die jouw mentee ook krijgt, en daarbij uitleg voor jou als mentor, voor week 4, week 5, en week 6-16. Jouw mentee krijgt een eigen werkboekje met de werkbladen, waarin hij de antwoorden kan opschrijven. Jouw mentee kan zijn werkboekje aan het eind van Mentoren op Zuid bewaren om er later nog eens in terug te kijken.

*Waar in dit werkboek gesproken wordt over *hij* of *zijn* kan ook *zij* of *haar* gelezen worden.

**Teken of omschrijf:
WAT IS JOUW DROOM?**

Wat wil je al een tijdje **graag leren of doen?**
15 minuten

Om je op weg te helpen kun je deze vragen gebruiken:

Stel je eens voor: hoe ziet het eruit als dat wat je al een tijdje graag wil leren of doen **er al is**?

Hoe wil je dat **jouw leven er later uit ziet**?

Wat lijkt je **leuk om te doen** in de toekomst?

Wat wil je later **worden**?

Wat **kun je nu heel goed**? Wil je daar **later iets mee doen**?

Je mag ook de achterkant van dit blad gebruiken>>>

Als je kijkt naar hoe het nu is,
welke hindernissen moet je dan nog overwinnen om jouw droom waar te maken?
5 minuten

Je kunt deze vragen gebruiken bij het nadenken:

Welke **obstakels** kom je onderweg tegen?

Staat er iets **in de weg**?

Zijn er dingen die je moet **veranderen** om jouw doel te kunnen bereiken?

Zijn er dingen die je nu nog niet kunt, en die je nog wilt **leren**?

Zijn er misschien ook **dingen die je beter niet meer kunt doen**?

Wat is hierbij nog **spannend** voor je?

Je mag ook de achterkant van dit blad gebruiken>>>

Wat helpt jou?

Wat kun je van jezelf inzetten om jouw doel te bereiken?

5 minuten

Om je op weg te helpen kun je deze vragen gebruiken:

Wat zou jou kunnen **helpen**?

Heb je **al eerder hindernissen overwonnen**? Hoe heb je dat gedaan? Wat heeft gewerkt?

Kun je dat opnieuw inzetten?

Wat **kun je al heel goed**? Kun je dat inzetten om jouw doel te bereiken?

Ken je **mensen die jou hierbij kunnen helpen**? Op welke manier?

Welke **talenten** kun je inzetten om jouw droom te bereiken?

Je mag ook de achterkant van dit blad gebruiken>>>

Uitleg bij werkblad week 4

Algemeen

Tijdens MoZ ga je met jouw mentee aan een doel. Met de werkbladen help je jouw mentee om een doel te kiezen dat echt **belangrijk is voor jouw mentee en zijn/haar ontwikkeling**.

Deze week help je jouw mentee om na te denken over wat zijn droom is, of wat hij al een tijdje graag wil doen of leren, wat daarbij in de weg kan staan en wat hem kan helpen.

Dit nadenken werkt het beste als jouw mentee de ruimte krijgt om creatief te denken, zonder belemmeringen. Dit kan op verschillende manieren. Vraag jouw mentee om te kiezen:

- Schrijven
- Een tekening maken

Tips:

- Sluit aan bij het taalgebruik van jouw mentee
- Leg onduidelijke woorden uit
- Als jouw mentee kiest om te schrijven hoeft hij niet te letten op spelling. Het is belangrijk dat hij vrijuit aan een stuk door kan schrijven.

Nog een tip: Om ervoor te zorgen dat jouw mentee zich veilig voelt om deze persoonlijke dingen met jou te delen, kun je er ook voor kiezen om **zelf ook de vragen te beantwoorden** en een stukje te schrijven of een tekening te maken over jouw eigen toekomst. Je kunt jouw mentee hier vervolgens over vertellen of het aan jouw mentee laten zien. Dit kun je van tevoren voorbereiden (je mag het in dit werkboek invullen), of je kunt er tijdens de bijeenkomst tegelijk met jouw mentee aan werken. Zo ben jij een **voorbeeld (rolmodel)** voor jouw mentee en leert hij jou ook meteen wat beter kennen. En je hebt er zelf ook voordeel van om nog eens goed over jouw eigen dromen en doelen na te denken. **Dubbel voordeel dus.**

Uitleg bij vraag 1

Laat jouw mentee **vraag 1 op het werkblad** invullen.

Maak de 15 minuten vol. Als jouw mentee al heel snel klaar is, gebruik dan de **vragen onderaan het werkblad** om te zorgen dat jouw mentee nog even doorwerkt.

Na deze 15 minuten vraag je aan de mentee of jij zijn antwoord of tekening mag bekijken, en/of hij er iets over wil vertellen. **Besprek dit kort na met elkaar (5 min).** Hoe vond hij het om dit te doen?

Uitleg bij vraag 2 en 3

Laat jouw mentee **vraag 2 en vervolgens vraag 3 op het werkblad** invullen.

Maak per vraag de 5 minuten vol. Als jouw mentee al heel snel klaar is, gebruik dan de **vragen onderaan het werkblad** om te zorgen dat jouw mentee nog even doorwerkt.

Na deze 5 minuten vraag je aan de mentee of jij zijn antwoord of tekening mag bekijken, en/of hij er iets over wil vertellen. **Besprek dit kort na met elkaar (5 min).**

Afsluiting

Vraag jouw docent om het werkboek van jouw mentee te bewaren en **elke week weer mee te nemen** naar de bijeenkomst. Sluit de bijeenkomst af met een vrolijke, luchtige activiteit, bijvoorbeeld een spelletje.

Hoe ga jij jouw droom bereiken?

Bedenk 3 (of meer) doelen waar je aan kunt werken om jouw droom / datgene dat je al een tijdje graag wilt doen of leren te bereiken

5 minuten

Om je op weg te helpen:

Lees nog eens door wat je vorige week hebt opgeschreven over jouw **droom / iets dat je graag zou willen doen of leren**, en de **hindernissen** en **dingen die kunnen helpen**.

Wat kun je al goed?

Waar moet je nog aan werken?

Wat moet je nog leren?

Hoe zou je dit kunnen leren?

>> Tip: begin met voor jezelf te formuleren wat je graag zou willen veranderen of waar je meer van zou willen, zodat jij je droom kunt bereiken. Formuleer deze verandering positief.

Je mag ook de achterkant van dit blad gebruiken>>>

Bespreek met jouw mentor:

Welk doel is voor jou het belangrijkste?

Waarom?

Hoe past dit doel bij jouw droom?

5 minuten

Schrijf daarna hier jouw belangrijkste doel op:

Vraag 3

Breek jouw doel op in kleine stapjes

10 minuten

Welke eerste kleine stap kun je nemen om je doel te bereiken?

Mijn eerste stap:.....

Wanneer ga je hieraan werken?

Wat ga je doen?

Wie kan je hierbij helpen?.....

Je mag ook de achterkant van dit blad gebruiken>>>

Werkblad week 5

Vraag 3 vervolg

Mijn tweede stap:.....

Wanneer ga je hieraan werken?

Wat ga je doen?

Wie kan je hierbij helpen?.....

Vraag 4

Welke hindernissen kun je tegenkomen?

Wat zou jou tegen kunnen houden om aan de stappen te werken?

5 minuten

Vul in:

Onthoud:

Moeilijkheden horen erbij! Iedereen die aan doelen werkt komt ook problemen tegen. Dit betekent niet dat jij jouw doel niet kunt bereiken! Blijf doorzetten! Het helpt om van tevoren een plan te maken voor hoe je met de hindernissen omgaat.

Je mag ook de achterkant van dit blad gebruiken>>>

Wat kun je doen tegen de hindernissen?

Bedenk “Als..., dan...” plannen

Voorbeeld:

Als je wilt gaan leren maar je denkt dat je afgeleid wordt door je telefoon, dan kun je dit plan maken:

Als ik ga leren, **dan** leg ik mijn telefoon in een andere kamer.

Maak nu Als ... dan ... plannen voor jouw hindernissen

Jouw mentor kan jou hierbij helpen

Vul in:

Tip:

Wanneer je aan jouw doel gaat werken kom je zeker ook hindernissen tegen. Als je van tevoren al een plan maakt over hoe je hiermee om kunt gaan, dan helpt dat om aan jouw doel te kunnen blijven werken. Denk hierbij na over **wat eerder heeft gewerkt** toen je hindernissen tegenkwam. Kun je dat hier ook weer gebruiken? Blijf steeds jouw droom voor ogen houden.

Je mag ook de achterkant van dit blad gebruiken>>>

Maak van jouw belangrijkste doel (zie vraag 2) een *IK ZAL statement*

Jouw mentor kan jou vertellen hoe je dit doet.

Schrijf jouw *IK ZAL statement* groot achter op dit werkblad

Je mag er ook plaatjes bij plakken, tekenen, of het blad versieren

Je mag jouw statement ook aan je mentor, klasgenoten en/of aan anderen laten lezen, als je dat wilt

Tip:

Als je een statement maakt van jouw doel, dan helpt dit jou om je doel steeds te herinneren. De kans wordt dan groter dat je er ook aan gaat werken. Wat ook helpt is om jouw doel met anderen te delen. Dan kunnen zij jou steunen en helpen om jouw doel te bereiken.

Je mag ook de achterkant van dit blad gebruiken>>>

Uitleg bij Werkbladen week 5

Algemeen

Laat jouw mentee de **werkbladen van vorige week** nog eens doorlezen. Vraag jouw mentee om een **samenvatting** te geven. Wil hij nog iets **toevoegen of veranderen**?

Tip: Ook deze week kun je er weer voor kiezen om de vragen (vooral vraag 1) ook zelf in te vullen. Door jouw openheid leert jouw mentee jou weer beter kennen en versterk je de **band** tussen jullie. Daarnaast kun je een **voorbeeld** zijn voor jouw mentee door voor te doen hoe je een doel stelt.

Uitleg bij vraag 1

Help jouw mentee om **doelen** op te schrijven **die passen bij zijn droom / datgene dat hij graag wil doen of leren**. Gebruik de **vragen onderaan het werkblad**.

Uitleg bij vraag 2

Praat met jouw mentee over de opgeschreven doelen en help hem te bepalen:

- Welk doel vindt hij het belangrijkste?
- Waarom?
- Past die ook goed bij zijn droom / datgene dat hij wil doen of leren?

Stuur hier niet te veel in, het is belangrijk dat jouw mentee uiteindelijk **zelf kiest**.

Laat jouw mentee daarna zijn **belangrijkste doel opschrijven op het werkblad**.

Uitleg bij vraag 3

Door een groot doel in **kleine stappen** op te delen is de kans groter dat jouw mentee het doel behaalt. Door elke keer kleine stappen te behalen stijgt zijn **zelfvertrouwen**.

Laat jouw mentee nadenken over **eerste (kleine) stappen**, en help hem hierbij als dat nodig is. Zorg ervoor dat de stappen **klein genoeg en haalbaar, maar ook uitdagend** zijn. Tijdens MoZ moet het voor de leerling haalbaar zijn om een aantal stappen te behalen, om daardoor zijn **zelfvertrouwen** te verhogen.

Uitleg bij vraag 4

Help jouw mentee om na te denken wat hem **tegen kan houden** bij het werken aan de stappen. Bijvoorbeeld: tijdsgebrek, afleiding, weinig motivatie, geen rustige werkplek, uitstelgedrag, onzekerheid, etc.

Uitleg bij vraag 5

Bedenk met jouw mentee wat hij zou kunnen doen tegen deze hindernissen. Laat hem vooral **zelf nadenken** welke oplossing het best **bij hem past**.

Laat jouw mentee hier **“Als..., dan...”** plannen voor opschrijven.

In een Als..., dan... plan omschrijf je achter “Als..” eerst de hindernis, en vervolgens schrijf je een mogelijke oplossing achter “dan..”.

Van tevoren een goed plan maken om met hindernissen om te gaan helpt om hiertegen bestand te zijn als jouw mentee ze daadwerkelijk tegenkomt.

Uitleg bij vraag 6

Laat jouw mentee een “IK ZAL” statement maken van zijn belangrijkste doel. Dit helpt hem om zichzelf steeds weer aan het doel te herinneren.

Als jouw mentee zijn doel met anderen deelt, is de kans groter dat hij het doel zal bereiken. Anderen kunnen jouw mentee aan het doel herinneren, en kunnen hem steunen en helpen om zijn doel te behalen. Vertel jouw mentee dus dat hij zijn “IK ZAL” statement ook aan anderen mag laten zien, als hij dat wil.

Kijk met jouw mentee terug naar wat hij bij vraag 2 heeft opgeschreven en gebruik dit als basis.

Voorbeelden:

Ik zal... elke dag mijn huiswerk maken

Ik zal... later verpleegkundige worden

Ik zal... leren om zelfverzekerder te worden

Afsluiting

Leg aan jouw mentee uit dat jullie de komende tijd **samen aan zijn doel en stappen gaan werken**. Verwerk ze in jouw **plan van aanpak**, en bedenk activiteiten die bijdragen aan het doel van jouw mentee.



Vraag 1

Heb je aan jouw doel / de stappen gewerkt?

- *Aan welke stappen heb je gewerkt?*
- *Hoe ging dit?*
- *Wat ging goed?*
- *Waar wil je nog mee verder?*
- *Waren er hindernissen?*
- *Hoe ging je daarmee om?*
- *Kan ik je ergens bij helpen?*

Vraag 2

Heb je nog een nieuwe stap nodig?

- ☐ Nee, nu niet
- ☐ Ja, mijn nieuwe stap:.....

Vul in:

Wanneer ga je hieraan werken?

Wat doe je als je hindernissen tegenkomt? Schrijf een Als..., dan... plan op:

.....

Wat doe je om te vieren als het is gelukt? Schrijf een Als..., dan... plan op:

.....

Je mag ook de achterkant van dit blad gebruiken>>>

Uitleg bij Werkbladen week 6 - 16

Algemeen

In week 4 heb je met jouw mentee gereflecteerd over zijn **droom** en welke hindernissen hij of zij tegen kan komen. In week 5 hebben jullie een **doel en stappen** opgeschreven die aansluiten bij zijn droom, hebben jullie bedacht wat hij kan doen tegen **hindernissen**, en wat hem kan helpen om het doel te bejalen.

Vervolgens heb je een **Plan van Aanpak** geschreven met daarin het doel en stappen waaraan je gaat werken met jouw mentee tijdens de mentoring.

Je bent dus al een aardig eind op weg. Maar het is ook belangrijk om de **voortgang** bij te houden, en/of eventueel doelen bij te stellen of aan te passen.

Dit doe je in **week 6 tot 16**. Gebruik daarvoor het werkblad.

De laatste weken (17-20) gebruik je als afsluiting van het mentortraject.

Uitleg bij vraag 1

Denk hier met jouw mentee over na en bekijk of je hem ergens bij kunt helpen.

Uitleg bij vraag 2

Wanneer jouw mentee een stap heeft afgerond, kunnen jullie een **nieuwe stap** bedenken. Als dit nog niet nodig is, is dat ook goed. Sta bij een nieuwe stap ook weer stil bij wat jouw mentee kan doen tegen hindernissen, en wat hij kan doen om te vieren dat hij een stap behaald heeft. Jullie kunnen dit ook samen vieren.

Daarna

Werk vervolgens aan de activiteiten die je voor deze week hebt bedacht. Leg aan jouw mentee uit:

Wat? Wat gaan jullie doen vandaag?

Waarom? Waarom is dit belangrijk?

Hoe? Hoe draagt dit bij aan het doel van jouw mentee?

Afsluiting

Vraag aan jouw mentee wat hij van de activiteit heeft **geleerd**, en help hem om dit te **verbinden aan zijn doel / IK ZAL statement**. Laat hem eventueel in zijn werkboek opschrijven wat hij heeft geleerd, zodat hij het later terug kan lezen.

Veel succes en plezier!