

Oefening 13.4.: Mijn levensdoelen werkblad



Activiteit 1: Mijn levensdoelen-werkblad

Naam:

Datum:

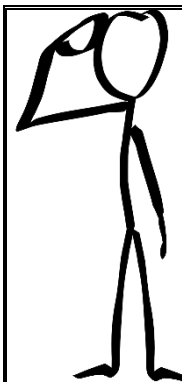
Mijn ondersteuningsnetwerk:

Wie zou me kunnen helpen?
Wat voor soort hulp zou ik kunnen vragen?

De drie belangrijkste stappen die ik moet ondernemen om mijn doel te bereiken, zijn:

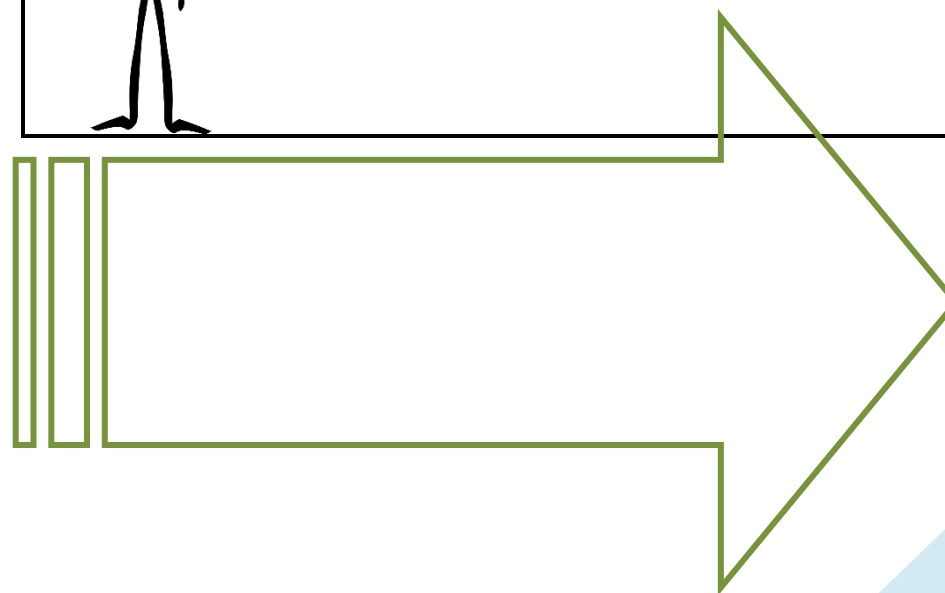
Eerst zal ik ...

Tegen (vul een deadline in)



Mijn realiteit

Waar ben ik goed in? Hoe weet ik dat?
Wat ik nog moet verbeteren of wat ik nog zou willen.
Wat stopt me om hier beter in te worden?



Vervolgens zal ik ...	Tegen (vul een deadline in)
Daarna zal ik ...	Tegen (vul een deadline in)

**Hoe weet ik dat ik mijn nieuwe levensdoel bereikt heb?
Tot wanneer moet ik het doen?**

Met deze oefening moedigt de professional de ouder wordende persoon met een verstandelijke beperking aan om alles toe te passen dat hij tot nu toe geleerd heeft over 'levensdoelen' en om het aan te tonen door een eigen levensdoelen-werkblad op te stellen.

Opmerking: Het is geen gemakkelijke taak dus de begeleider moet help bij elke stap ondersteunen. Indien nodig kan deze activiteit gespreid worden over meerdere sessies.