

POSSEE is een model vanuit de NLP methodiek voor het stellen van doelen

POSITIVE: Focus op het stellen van een positief doel, waarin je geen negatieve woorden gebruikt.

OWN PART: Neem eigenaarschap over je doel. Wie is er verantwoordelijk voor wat **jij** wilt? Wat motiveert **jou**? Wat wil **jij** gaan doen? Hoe wil **je** het gaan doen?

SPECIFIC: Hoe specifiek en concreter je het doel maakt hoe groter de kans dat je je doel behaalt. Ondersteunende vragen zijn: Waar? Wanneer? Wat? Met wie? Hoe?

SIZE MATTERS: Is jouw doel realiseerbaar? Wat maakt hem wel/niet realiseerbaar? Hou je doel klein.

EVIDENCE: Hoe kun je bewijs leveren voor de vordering én het behalen van je doel? Wat wil je bij de verschillende mijlpalen ervaren? Wat zijn de veranderingen voor jou persoonlijk bij het behalen van mijlpalen omtrent je doel? Hoe beter je je succeservaring kan voorstellen, hoe groter de kans dat je hem kunt gaan ervaren.

ECOLOGY: Als je kijkt naar de gevolgen van het behalen van jouw doel voor jezelf, anderen en in jouw omgeving; wat valt je dan op? Heeft het invloed op de systemen in je leven?