

A2.31.1 Kort verhaal: SMART doelen

A2.31.1 Kurze Geschichte: SMART-Ziele

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/smart-methode>

Stel realistische doelen die je ook kunt bereiken!

Je wilt doelen maken, maar hoe begin je?

Hoe pak je dat aan?

In bedrijven en op school gebruikt men vaak SMART-doelen.

Een doel bereiken begint met een goed plan.

Je doel moet duidelijk zijn: wat wil je precies?

Bijvoorbeeld: "Ik wil gaan hardlopen."

Dan maak je het doel meetbaar: twee keer per week vijf kilometer.

Vraag jezelf af: is dit haalbaar voor mij? Kies een doel dat realistisch is.

Hardlopen is fijn, maar direct tien kilometer is te veel.

Begin met vier kilometer en bouw het langzaam op.

Geef je doel een duidelijk begin en een eindpunt.

Zo kun je jouw droom of wens echt waarmaken.

Een tip: begin met een klein doel en maak het daarna groter.

Stel positieve doelen, dus iets wat je wilt doen, niet iets wat je niet wilt doen.

Setze realistische Ziele, die du auch erreichen kannst!

Du möchtest Ziele setzen, aber wie fängst du an?

Wie gehst du das an?

In Unternehmen und in der Schule werden oft SMART-Ziele verwendet.

Ein Ziel zu erreichen beginnt mit einem guten Plan.

Dein Ziel muss klar sein: was genau willst du?

Zum Beispiel: "Ik wil gaan hardlopen."

Dann machst du das Ziel messbar: zweimal pro Woche fünf Kilometer.

Frag dich: ist das für mich machbar? Wähle ein Ziel, das realistisch ist.

Laufen ist schön, aber gleich zehn Kilometer sind zu viel.

Fang mit vier Kilometern an und steigere dich langsam.

Gib deinem Ziel einen klaren Anfang und ein Endpunkt.

So kannst du deinen Traum oder Wunsch wirklich verwirklichen.

Ein Tipp: fange mit einem kleinen Ziel an und mache es dann größer.

Setze positive Ziele, also etwas, das du tun willst, nicht etwas, das du nicht tun willst.

A2.31.1 SMART doelen

A2.31.1 SMART-Ziele

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/smart-methode>



Oefening 1:

Video

Instructie: Bekijk de video en bespreek wat je begrijpt met je docent.

A2.31.1 SMART doelen

A2.31.1 SMART-Ziele

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/smart-methode>



Oefening 2:

Tekst

Instructie: 1. Lees de tekst in tweetallen. 2. Leer de zinnen uit het hoofd door de vertaling af te dekken.

Je wilt doelen maken, maar hoe
begin je?

*(Du möchtest Ziele setzen, aber wie
fängst du an?)*

Hoe pak je dat aan?

(Wie gehst du das an?)

In bedrijven en op school gebruikt
men vaak SMART-doelen.

*(In Unternehmen und in der Schule
werden oft SMART-Ziele verwendet.)*

Een doel bereiken begint met een
goed plan.

*(Ein Ziel zu erreichen beginnt mit
einem guten Plan.)*

Je doel moet duidelijk zijn: wat wil
je precies?

*(Dein Ziel muss klar sein: was genau
willst du?)*

Bijvoorbeeld: "Ik wil gaan
hardlopen."

*(Zum Beispiel: "Ik wil gaan
hardlopen.")*

Dan maak je het doel meetbaar:
twee keer per week vijf kilometer.

*(Dann machst du das Ziel messbar:
zweimal pro Woche fünf Kilometer.)*

Vraag jezelf af: is dit haalbaar voor
mij? Kies een doel dat realistisch
is.

*(Frag dich: ist das für mich machbar?
Wähle ein Ziel, das realistisch ist.)*

Hardlopen is fijn, maar direct tien
kilometer is te veel.

*(Laufen ist schön, aber gleich zehn
Kilometer sind zu viel.)*

Begin met vier kilometer en bouw
het langzaam op.

*(Fang mit vier Kilometern an und
steigere dich langsam.)*

Geef je doel een duidelijk begin en
een eindpunt.

*(Gib deinem Ziel einen klaren Anfang
und ein Endpunkt.)*

Zo kun je jouw droom of wens
echt waarmaken.

*(So kannst du deinen Traum oder
Wunsch wirklich verwirklichen.)*

Een tip: begin met een klein doel
en maak het daarna groter.

*(Ein Tipp: fange mit einem kleinen Ziel
an und mache es dann größer.)*

Stel positieve doelen, dus iets wat *(Setze positive Ziele, also etwas, das*
je wilt doen, niet iets wat je niet *du tun willst, nicht etwas, das du nicht*
wilt doen. *tun willst.)*

A2.31.1 SMART doelen

A2.31.1 SMART-Ziele

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/smart-methode>



Oefening 3:

Vragen over de tekst

Instructie: Lees de bovenstaande tekst en kies het juiste antwoord.

1. Waarvoor staat de afkorting SMART volgens de tekst?

- a. Snel, Mogelijk, Af, Rond, Tegenwoordig
- b. Slim, Mooi, Akkoord, Regelmatig, Toevallig
- c. Speciaal, Moedig, Actief, Regelmatig, Tijden
- d. Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdsgebonden

2. Waarom is het volgens de tekst beter om klein te beginnen met je doel?

- a. Omdat grote doelen altijd beter zijn dan kleine
- b. Omdat kleine doelen niet meetbaar zijn
- c. Omdat je dan sneller klaar bent
- d. Omdat een groot doel in het begin onmogelijk kan zijn

3. Wat is een voorbeeld van een meetbaar doel volgens de tekst?

- a. Ik wil gaan hardlopen, 2 keer per week 5 km
- b. Ik wil beter worden in alles
- c. Ik wil geen slechte dingen doen
- d. Ik wil op wereldreis gaan zonder plan

4. Wat adviseert de tekst over het soort doelen dat je moet maken?

- a. Maak doelen zonder begin en einde
- b. Maak positieve doelen over wat je wilt doen
- c. Maak alleen doelen die onmogelijk zijn

d. Maak doelen over wat je niet wilt doen

Lösungen:

over wat je wilt doen
begin onmogelijk kan zijn 3. Ik wil gaan hardlopen, 2 keer per week 5 km 4. Maak positieve doelen
1. Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdsgebonden 2. Omdat een groot doel in het

A2.31.1 SMART doelen

A2.31.1 SMART-Ziele

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/smart-methode>



Oefening 4:

Openingsvragen voor

gesprekken

Instructie: Bespreek de volgende vragen met je leraar met behulp van de woordenschat uit deze les, en schrijf je antwoorden op.

1. Wat is volgens jou een realistisch doel om binnen een maand te bereiken?

.....

2. Hoe zou jij je persoonlijke motivatie beschrijven om doelen te stellen?

.....

3. Kun je een voorbeeld geven van een positief doel dat je hebt gesteld of wilt stellen?

.....

4. Welke stappen gebruik jij om een doel meetbaar en tijdgebonden te maken?

.....

