

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:

Discussievragen

Instructie: Bespreek de vragen nadat je naar de audio hebt geluisterd of de tekst hebt gelezen.

1. Waarvoor staat de afkorting SMART?

.....

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

.....

3. Wat kun je doen als je gezonder wilt leven?

.....

4. Heb je zelf een methode? Maak je vaak doelen?

.....

