

A2.31.1 Kort verhaal: SMART doelen

A2.31.1 Short story: SMART goals

 <https://app.colanguage.com/dutch/short-story/smart-methode>

Stel realistische doelen die je daadwerkelijk 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.

Set realistic goals that you can actually achieve!

You want to set goals, but how do you start?

How do you go about it?

In companies and at school, people often use SMART goals.

Achieving a goal starts with a good plan.

Your goal must be clear: what exactly do you want?

For example: "I want to start running."

Then you make the goal measurable: twice a week five kilometers.

Ask yourself: is this achievable for me? Choose a goal that is realistic.

Running is nice, but immediately ten kilometers is too much.

Start with four kilometers and build it up slowly.

Give your goal a clear start and an end point.

This way you can really make your dream or wish come true.

A tip: start with a small goal and then make it bigger.

Set positive goals, so something you want to do, not something you don't want to do.

A2.31.1 SMART doelen

A2.31.1 SMART goals

 <https://app.colanguage.com/dutch/short-story/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 goals

 <https://app.colanguage.com/dutch/short-story/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?

(You want to set goals, but how do you start?)

Hoe pak je dat aan?

(How do you go about it?)

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

(In companies and at school, people often use SMART goals.)

Een doel bereiken begint met een goed plan.

(Achieving a goal starts with a good plan.)

Je doel moet duidelijk zijn: wat wil je precies?

(Your goal must be clear: what exactly do you want?)

<i>Bijvoorbeeld: "Ik wil gaan hardlopen."</i>	<i>(For example: "I want to start running.")</i>
<i>Dan maak je het doel meetbaar: twee keer per week vijf kilometer.</i>	<i>(Then you make the goal measurable: twice a week five kilometers.)</i>
<i>Vraag jezelf af: is dit haalbaar voor mij? Kies een doel dat realistisch is.</i>	<i>(Ask yourself: is this achievable for me? Choose a goal that is realistic.)</i>
<i>Hardlopen is fijn, maar direct tien kilometer is te veel.</i>	<i>(Running is nice, but immediately ten kilometers is too much.)</i>
<i>Begin met vier kilometer en bouw het langzaam op.</i>	<i>(Start with four kilometers and build it up slowly.)</i>
<i>Geef je doel een duidelijk begin en een eindpunt.</i>	<i>(Give your goal a clear start and an end point.)</i>
<i>Zo kun je jouw droom of wens echt waarmaken.</i>	<i>(This way you can really make your dream or wish come true.)</i>
<i>Een tip: begin met een klein doel en maak het daarna groter.</i>	<i>(A tip: start with a small goal and then make it bigger.)</i>

Stel positieve doelen, dus iets wat je wilt doen, niet iets wat je niet wilt doen. *(Set positive goals, so something you want to do, not something you don't want to do.)*

A2.31.1 SMART doelen

A2.31.1 SMART goals

 <https://app.colanguage.com/dutch/short-story/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. Speciaal, Moedig, Actief, Regelmatig, Tijden
- c. Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdsgebonden
- d. Slim, Mooi, Akkoord, Regelmatig, Toevallig

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

- a. Omdat je dan sneller klaar bent b.

Omdat kleine doelen niet meetbaar zijn

- c. Omdat een groot doel in het begin onmogelijk kan zijn
- d. Omdat grote doelen altijd beter zijn dan kleine

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 op wereldreis gaan zonder plan

- c. Ik wil beter worden in alles
geen slechte dingen doen

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

- a. Maak doelen zonder begin en einde

- b. Maak doelen over wat je niet wilt doen

- c. Maak alleen doelen die onmogelijk zijn

d. Maak positieve doelen over wat je wilt doen

Solutions:

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 goals

 <https://app.colanguage.com/dutch/short-story/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?

.....

