

A2.31.1 SMART doelen

SMART doelen



Veel mensen willen een **doel** halen, maar weten niet goed hoe ze moeten beginnen. Een goed **plan** helpt, bijvoorbeeld met SMART-doelen. Maak je doel duidelijk en **meetbaar**, bijvoorbeeld twee keer per week hardlopen. Kies ook iets dat acceptabel en realistisch is: tien kilometer meteen is vaak **niet realistisch**. *Als ik jou was*, zou ik klein beginnen en het doel stap voor stap groter maken.

*Many people want to achieve a **goal**, but don't really know how to start. A good **plan** helps, for example with SMART goals. Make your goal clear and **measurable**, for example running twice a week. Also choose something that is acceptable and realistic: ten kilometers right away is often **not realistic**. If I were you, I would start small and make the goal bigger step by step.*

1. Wat is een voorbeeld van een specifiek doel?
 - a. Ik wil iets doen, maar ik weet niet wat.
 - b. Ik wil later misschien gezonder leven.
 - c. Ik wil gaan hardlopen.
 - d. Ik wil nooit meer moe zijn.
2. Hoe wordt het hardloopdoel meetbaar gemaakt?
 - a. Door elke dag langer te slapen.
 - b. Door meteen tien kilometer te lopen.
 - c. Door twee keer per week vijf kilometer te lopen.
 - d. Door alleen te trainen als het mooi weer is.

1-c 2-c

2. Read the dialogue and answer the questions.

Two colleagues' praten over nieuwe uitdagingen en bucketlistdromen

Two colleagues talk about new challenges and bucket list dreams

- Joris:** Ik wil iets groots bereiken, misschien een wereldreis maken. *(I want to achieve something big, maybe take a trip around the world.)*
- Nine:** Dat klinkt leuk, maar heb je daar al een plan voor? *(That sounds fun, but do you already have a plan for that?)*
- Joris:** Nog niet precies, maar ik wil beginnen met Europa. *(Not exactly yet, but I want to start with Europe.)*
- Nine:** Slim, dat is een realistisch doel om mee te starten. *(Smart, that's a realistic goal to start with.)*
- Joris:** Ja, ik wil het specifiek en meetbaar maken: elk jaar één land. *(Yes, I want to make it specific and measurable: one country each year.)*
- Nine:** Goed idee. Ik zou ook graag mijn dromen willen realiseren. *(Good idea. I'd also like to make my dreams come true.)*
- Joris:** Wat zou jij dan graag willen doen of bereiken? *(What would you like to do or achieve then?)*
- Nine:** Ik droom van een eigen café, maar dat is moeilijk. Ik hou ook van wat we nu doen. *(I dream of having my own café, but that's difficult. I also love what we do now.)*
- Joris:** Ik zou je missen, maar ik zou het toch proberen - stap voor stap, heel realistisch. *(I would miss you, but I'd still try it—step by step, very realistically.)*

Nine: Wat bemoedigend. Je hebt gelijk: ik maak eerst een klein plan en daarna een groter plan.

(How encouraging. You're right: I'll first make a small plan and then a bigger plan.)

Joris: Perfect, zo worden onze dromen echte doelen!

(Perfect, that's how our dreams become real goals!)

1. Wat is het plan van Joris voor zijn wereldreis? *(What is Joris's plan for his trip around the world?)*
 - a. Hij wil beginnen met Europa en elk jaar één land bezoeken.
 - b. Hij wil volgende maand al de hele wereld rond.
 - c. Hij wil eerst een jaar in Azië werken.
 - d. Hij wil een eigen café openen om geld te sparen.
2. Waar droomt Nine van? *(What does Nine dream of?)*
 - a. Van een wens vervullen door elk jaar één land te bezoeken.
 - b. Van een wereldreis door Europa.
 - c. Van een nieuw beroep als piloot.
 - d. Van een eigen café.

1-a 2-d