

# A2.31.1 Kort verhaal: SMART doelen

## A2.31.1 Historia corta: objetivos SMART

 <https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/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.

*Establece objetivos realistas que también puedas alcanzar.*

*Quieres fijar metas, pero ¿cómo empezar?*

*¿Cómo abordarlo?*

*En empresas y en la escuela a menudo se usan objetivos SMART.*

*Alcanzar una meta comienza con un buen plan.*

*Tu objetivo debe ser claro: ¿qué quieres exactamente?*

*Por ejemplo: "Ik wil gaan hardlopen."*

*Luego haces que la meta sea medible: dos veces por semana cinco kilómetros.*

*Pregúntate a ti mismo: ¿es esto alcanzable para mí? Elige una meta que sea realista.*

*Correr es agradable, pero directamente diez kilómetros es demasiado.*

*Comienza con cuatro kilómetros y ve aumentando poco a poco.*

*Dale a tu objetivo un inicio y un final claros.*

*Así puedes hacer realidad tu sueño o deseo.*

*Un consejo: empieza con una meta pequeña y luego hazla más grande.*

*Establece metas positivas, es decir, algo que quieres hacer, no algo que no quieres hacer.*

# A2.31.1 SMART doelen

## A2.31.1 objetivos SMART



<https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/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 objetivos SMART



<https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/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? *(Quieres fijar metas, pero ¿cómo empezar?)*

Hoe pak je dat aan? *(¿Cómo abordarlo?)*

In bedrijven en op school gebruikt men vaak SMART-doelen. *(En empresas y en la escuela a menudo se usan objetivos SMART.)*

Een doel bereiken begint met een goed plan. *(Alcanzar una meta comienza con un buen plan.)*

Je doel moet duidelijk zijn: wat wil je precies? *(Tu objetivo debe ser claro: ¿qué quieres exactamente?)*

Bijvoorbeeld: "Ik wil gaan *(Por ejemplo: "Ik wil gaan hardlopen.")*

hardlopen."

Dan maak je het doel meetbaar: *(Luego haces que la meta sea medible: dos veces por semana cinco kilómetros.)*  
twee keer per week vijf kilometer.

Vraag jezelf af: is dit haalbaar *(Pregúntate a ti mismo: ¿es esto alcanzable para mí? Elige una meta que sea realista.)*  
voor mij? Kies een doel dat  
realistisch is.

Hardlopen is fijn, maar direct tien *(Correr es agradable, pero directamente diez kilómetros es demasiado.)*  
kilometer is te veel.

Begin met vier kilometer en bouw *(Comienza con cuatro kilómetros y ve aumentando poco a poco.)*  
het langzaam op.

Geef je doel een duidelijk begin *(Dale a tu objetivo un inicio y un final claros.)*  
en een eindpunt.

Zo kun je jouw droom of wens *(Así puedes hacer realidad tu sueño o deseo.)*  
echt waarmaken.

Een tip: begin met een klein doel *(Un consejo: empieza con una meta pequeña y luego hazla más grande.)*  
en maak het daarna groter.

Stel positieve doelen, dus iets wat *(Establece metas positivas, es decir,*  
je wilt doen, niet iets wat je niet *algo que quieres hacer, no algo que no*  
wilt doen. *quieres hacer.)*

# A2.31.1 SMART doelen

## A2.31.1 objetivos SMART



<https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/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. Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdsgebonden | b. Speciaal, Moedig, Actief, Regelmatig, Tijden | c. Snel, Mogelijk, Af, Rond, Tegenwoordig | d. Slim, Mooi, Akkoord, Regelmatig, Toevallig |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|

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



d. Maak doelen zonder begin en einde

**Soluciones:**

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 objetivos SMART

 <https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/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?

.....

