

A2.31.1 SMART doelen

Objetivos SMART



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.

*Muchas personas quieren alcanzar un **objetivo**, pero no saben bien cómo empezar. Un buen **plan** ayuda, por ejemplo con objetivos SMART. Haz tu objetivo claro y **medible**, por ejemplo salir a correr dos veces por semana. Elige también algo que sea aceptable y realista: diez kilómetros de inmediato a menudo **no es realista**. Si yo fuera tú, empezaría poco a poco y haría el objetivo más grande paso a paso.*

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 nooit meer moe zijn.
 - d. Ik wil gaan hardlopen.
2. Hoe wordt het hardlooptoel meetbaar gemaakt?
 - a. Door elke dag langer te slapen.
 - b. Door alleen te trainen als het mooi weer is.
 - c. Door twee keer per week vijf kilometer te lopen.
 - d. Door meteen tien kilometer te lopen.

1-d 2-c

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Two collega's praten over nieuwe uitdagingen en bucketlistdromen

Dos colegas hablan sobre nuevos desafíos y sueños de la lista de deseos

- Joris:** Ik wil iets groots bereiken, misschien een wereldreis maken. *(Quiero lograr algo grande, quizá hacer un viaje alrededor del mundo.)*
- Nine:** Dat klinkt leuk, maar heb je daar al een plan voor? *(Eso suena divertido, pero ¿ya tienes un plan para eso?)*
- Joris:** Nog niet precies, maar ik wil beginnen met Europa. *(Aún no exactamente, pero quiero empezar por Europa.)*
- Nine:** Slim, dat is een realistisch doel om mee te starten. *(Inteligente, ese es un objetivo realista para empezar.)*
- Joris:** Ja, ik wil het specifiek en meetbaar maken: elk jaar één land. *(Sí, quiero que sea específico y medible: cada año un país.)*
- Nine:** Goed idee. Ik zou ook graag mijn dromen willen realiseren. *(Buena idea. Yo también me gustaría realizar mis sueños.)*
- Joris:** Wat zou jij dan graag willen doen of bereiken? *(¿Qué te gustaría entonces hacer o lograr?)*
- Nine:** Ik droom van een eigen café, maar dat is moeilijk. Ik hou ook van wat we nu doen. *(Sueño con tener mi propio café, pero eso es difícil. También me gusta lo que hacemos ahora.)*

- Joris:** Ik zou je missen, maar ik zou het toch proberen - stap voor stap, heel realistisch. *(Te echaría de menos, pero aun así lo intentaría: paso a paso, de forma muy realista.)*
- Nine:** Wat bemoedigend. Je hebt gelijk: ik maak eerst een klein plan en daarna een groter plan. *(Qué alentador. Tienes razón: primero hago un plan pequeño y después un plan más grande.)*
- Joris:** Perfect, zo worden onze dromen echte doelen! *(Perfecto, ¡así nuestros sueños se convierten en metas reales!)*

1. Wat is het plan van Joris voor zijn wereldreis? *(¿Cuál es el plan de Joris para su viaje alrededor del mundo?)*
- a. Hij wil volgende maand al de hele wereld rond. b. Hij wil een eigen café openen om geld te sparen.
- c. Hij wil beginnen met Europa en elk jaar één land bezoeken. d. Hij wil eerst een jaar in Azië werken.
2. Waar droomt Nine van? *(¿Con qué sueña Nine?)*
- a. Van een wens vervullen door elk jaar één land te bezoeken. b. Van een nieuw beroep als piloot.
- c. Van een wereldreis door Europa. d. Van een eigen café.

1-c 2-d