

A2.31.1 Kort verhaal: SMART doelen

A2.31.1 Petite histoire : objectifs SMART

🔊 <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/smart-methode>

Stel jezelf 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.

Fixez-vous des objectifs réalistes que vous pouvez également atteindre !

Tu veux fixer des objectifs, mais par où commencer ?

Comment t'y prendre ?

Dans les entreprises et à l'école, on utilise souvent des objectifs SMART.

Atteindre un objectif commence par un bon plan.

Ton objectif doit être clair : que veux-tu précisément ?

Par exemple : "Ik wil gaan hardlopen."

Ensuite, tu rends l'objectif mesurable : deux fois par semaine cinq kilomètres.

Demande-toi : est-ce faisable pour moi ? Choisis un objectif réaliste.

Courir est agréable, mais directement dix kilomètres, c'est trop.

Commence par quatre kilomètres et augmente progressivement.

Donne à ton objectif un début et une fin clairs.

Ainsi, tu peux vraiment réaliser ton rêve ou ton souhait.

Un conseil : commence par un petit objectif et rends-le ensuite plus grand.

Fixe des objectifs positifs, donc quelque chose que tu veux faire, pas quelque chose que tu ne veux pas faire.

A2.31.1 SMART doelen

A2.31.1 objectifs SMART

<https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/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?

.....

