

A2.31.1 SMART doelen

Objectifs 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.

*Beaucoup de gens veulent atteindre un **objectif**, mais ne savent pas très bien comment commencer. Un bon **plan** aide, par exemple avec des objectifs SMART. Rends ton objectif clair et **mesurable**, par exemple courir deux fois par semaine. Choisis aussi quelque chose d'acceptable et de réaliste : dix kilomètres tout de suite, c'est souvent **pas réaliste**. Si j'étais toi, je commencerais petit et j'augmenterais l'objectif étape par étape. Vp>*

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

1-b 2-a

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Twoe collega's praten over nieuwe uitdagingen en bucketlistdromen

Deux collègues parlent de nouveaux défis et de rêves de bucket list

- Joris:** Ik wil iets groots bereiken, misschien een wereldreis maken. *(Je veux accomplir quelque chose de grand, peut-être faire un tour du monde.)*
- Nine:** Dat klinkt leuk, maar heb je daar al een plan voor? *(Ça a l'air sympa, mais tu as déjà un plan pour ça ?)*
- Joris:** Nog niet precies, maar ik wil beginnen met Europa. *(Pas encore précisément, mais je veux commencer par l'Europe.)*
- Nine:** Slim, dat is een realistisch doel om mee te starten. *(Malin, c'est un objectif réaliste pour commencer.)*
- Joris:** Ja, ik wil het specifiek en meetbaar maken: elk jaar één land. *(Oui, je veux que ce soit spécifique et mesurable : un pays par an.)*
- Nine:** Goed idee. Ik zou ook graag mijn dromen willen realiseren. *(Bonne idée. Moi aussi, j'aimerais réaliser mes rêves.)*
- Joris:** Wat zou jij dan graag willen doen of bereiken? *(Qu'est-ce que toi, tu aimerais faire ou accomplir ?)*
- Nine:** Ik droom van een eigen café, maar dat is moeilijk. Ik hou ook van wat we nu doen. *(Je rêve d'avoir mon propre café, mais c'est difficile. J'aime aussi ce que nous faisons maintenant.)*
- Joris:** Ik zou je missen, maar ik zou het toch proberen - stap voor stap, heel realistisch. *(Tu me manquerais, mais j'essaierais quand même — étape par étape, de manière très réaliste.)*

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

(C'est encourageant. Tu as raison : je fais d'abord un petit plan, puis un plan plus grand.)

Joris: Perfect, zo worden onze dromen echte doelen!

(Parfait, comme ça nos rêves deviennent de vrais objectifs !)

1. Wat is het plan van Joris voor zijn wereldreis? *(Quel est le plan de Joris pour son tour du monde ?)*

- 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? *(De quoi Nine rêve-t-elle ?)*

- a. Van een wereldreis door Europa.
- b. Van een nieuw beroep als piloot.
- c. Van een eigen café.
- d. Van een wens vervullen door elk jaar één land te bezoeken.

1-c 2-c