

A2.31.1 Kort verhaal: SMART doelen

A2.31.1 Storia breve: obiettivi SMART

🔊 <https://app.colanguage.com/it/olandese/racconti-brevi/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.

Fissa obiettivi realistici che puoi anche raggiungere!

Vuoi fissare degli obiettivi, ma da dove inizi?

Come ti ci approcci?

Nelle aziende e a scuola si usano spesso obiettivi SMART.

Raggiungere un obiettivo inizia con un buon piano.

Il tuo obiettivo deve essere chiaro: cosa vuoi esattamente?

Ad esempio: "Ik wil gaan hardlopen."

Poi rendi l'obiettivo misurabile: due volte alla settimana cinque chilometri.

Chiediti: è fattibile per me? Scegli un obiettivo realistico.

Correre è piacevole, ma subito dieci chilometri è troppo.

Inizia con quattro chilometri e aumentalo gradualmente.

Dai al tuo obiettivo un chiaro inizio e un punto finale.

Così puoi davvero realizzare il tuo sogno o desiderio.

Un consiglio: inizia con un piccolo obiettivo e poi fallo diventare più grande.

Fissa obiettivi positivi, cioè qualcosa che vuoi fare, non qualcosa che non vuoi fare.

A2.31.1 SMART doelen

A2.31.1 obiettivi SMART

<https://app.colanguage.com/it/olandese/racconti-brevi/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?

.....

