

A2.31.1 SMART doelen

Obiettivi 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.

*Molte persone vogliono raggiungere un **obiettivo**, ma non sanno bene da dove cominciare. Un buon **piano** aiuta, per esempio con gli obiettivi SMART. Rendi il tuo obiettivo chiaro e **misurabile**, per esempio correre due volte a settimana. Scegli anche qualcosa che sia accettabile e realistico: dieci chilometri subito spesso **non è realistico**. Se fossi in te, inizierei in piccolo e renderei l'obiettivo passo dopo passo più grande.*

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

1-d 2-b

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Twoe collega's praten over nieuwe uitdagingen en bucketlistdromen

Due colleghi parlano di nuove sfide e sogni della lista dei desideri

Joris: Ik wil iets groots bereiken, misschien een wereldreis maken.

(Voglio raggiungere qualcosa di grande, magari fare un giro del mondo.)

Nine: Dat klinkt leuk, maar heb je daar al een plan voor?

(Sembra bello, ma hai già un piano?)

Joris: Nog niet precies, maar ik wil beginnen met Europa.

(Non ancora precisamente, ma voglio iniziare dall'Europa.)

Nine: Slim, dat is een realistisch doel om mee te starten.

(Intelligente, è un obiettivo realistico per cominciare.)

Joris: Ja, ik wil het specifiek en meetbaar maken: elk jaar één land.

(Sì, voglio renderlo specifico e misurabile: ogni anno un paese.)

Nine: Goed idee. Ik zou ook graag mijn dromen willen realiseren.

(Buona idea. Vorrei anche io realizzare i miei sogni.)

Joris: Wat zou jij dan graag willen doen of bereiken?

(E tu, che cosa vorresti fare o raggiungere?)

Nine: Ik droom van een eigen café, maar dat is moeilijk. Ik hou ook van wat we nu doen.

(Sogno un mio caffè, ma è difficile. Mi piace anche quello che facciamo adesso.)

Joris: Ik zou je missen, maar ik zou het toch proberen - stap voor stap, heel realistisch. *(Mi mancheresti, ma ci proverei comunque, passo dopo passo, in modo molto realistico.)*

Nine: Wat bemoedigend. Je hebt gelijk: ik maak eerst een klein plan en daarna een groter plan. *(Che incoraggiante. Hai ragione: prima faccio un piccolo piano e poi un piano più grande.)*

Joris: Perfect, zo worden onze dromen echte doelen! *(Perfetto, così i nostri sogni diventano veri obiettivi!)*

1. Wat is het plan van Joris voor zijn wereldreis? *(Qual è il piano di Joris per il suo giro del mondo?)*

- a. Hij wil eerst een jaar in Azië werken.
- b. Hij wil beginnen met Europa en elk jaar één land bezoeken.
- c. Hij wil een eigen café openen om geld te sparen.
- d. Hij wil volgende maand al de hele wereld rond.

2. Waar droomt Nine van? *(Di che cosa sogna Nine?)*

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

1-b 2-a