

A2.31.1 Kort verhaal: SMART doelen

A2.31.1 Kort verhaal: SMART doelen



<https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/smart-methode>

Stel realistische doelen, die je ook kunt behalen!

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.

Maak realistische doelen, die je ook kunt halen!

A2.31.1 SMART doelen

A2.31.1 SMART doelen



<https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/smart-methode>



Oefening 1:

Video

Instructie: Bekijk de video en bespreek wat je begrijpt met je docent.

A2.31.1 SMART doelen

A2.31.1 SMART doelen



methode

<https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/smart->

Oefening 2:

Tekst

Instructie: 1. Lees de tekst in tweetallen. 2. Leer de zinnen uit het hoofd door de vertaling af te dekken.

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.

A2.31.1 SMART doelen

A2.31.1 SMART doelen



methode

<https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/smart-methode>



Oefening 3:

Vragen over de tekst

Instructie: Lees de bovenstaande tekst en kies het juiste antwoord.

1. **Waarvoor staat de afkorting SMART volgens de tekst?**

- a. Snel, Mogelijk, Af, Rond, Tegenwoordig
- b. Speciaal, Moedig, Actief, Regelmatig, Tijden
- c. Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdsgebonden
- d. Slim, Mooi, Akkoord, Regelmatig, Toevallig

2. **Waarom is het volgens de tekst beter om klein te beginnen met je doel?**

- a. Omdat kleine doelen niet meetbaar zijn b.
Omdat een groot doel in het begin onmogelijk
kan zijn c. Omdat grote doelen altijd
beter zijn dan kleine d. Omdat je dan
sneller klaar bent

3. Wat is een voorbeeld van een meetbaar doel volgens de tekst?

- a. Ik wil op wereldreis gaan zonder plan
b. Ik wil geen slechte dingen doen c. Ik
wil gaan hardlopen, 2 keer per week 5 km
d. Ik wil beter worden in alles

4. Wat adviseert de tekst over het soort doelen dat je moet maken?

- a. Maak alleen doelen die onmogelijk zijn
b. Maak doelen over wat je niet wilt doen
c. Maak doelen zonder begin en einde

d. Maak positieve doelen over wat je wilt doen

Oplossingen:

over wat je wilt doen

begin onmogelijk kan zijn 3. Ik wil gaan hardlopen, 2 keer per week 5 km 4. Maak positieve doelen

1. Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdsgebonden 2. Omdat een groot doel in het

A2.31.1 SMART doelen

A2.31.1 SMART doelen



methode

<https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/smart-methode>



Oefening 4:

Openingsvragen voor

gesprekken

Instructie: Bespreek de volgende vragen met je leraar met behulp van de woordenschat uit deze les, en schrijf je antwoorden op.

1. Wat is volgens jou een realistisch doel om binnen een maand te bereiken?

.....

2. Hoe zou jij je persoonlijke motivatie beschrijven om doelen te stellen?

.....

3. Kun je een voorbeeld geven van een positief doel dat je hebt gesteld of wilt stellen?

.....

4. Welke stappen gebruik jij om een doel meetbaar en tijdgebonden te maken?

.....

