

## A2.31.1 SMART doelen



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.

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 later misschien gezonder leven.
  - d. Ik wil nooit meer moe zijn.
2. Hoe wordt het hardloopdoel meetbaar gemaakt?
  - a. Door alleen te trainen als het mooi weer is.
  - b. Door meteen tien kilometer te lopen.
  - c. Door elke dag langer te slapen.
  - d. Door twee keer per week vijf kilometer te lopen.

1-b 2-d

### 2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Joris:** Ik zou je missen, maar ik zou het toch proberen - stap voor stap, heel realistisch.

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

**Joris:** Perfect, zo worden onze dromen echte doelen!

1. Wat is het plan van Joris voor zijn wereldreis?
  - a. Hij wil een eigen café openen om geld te sparen.
  - b. Hij wil beginnen met Europa en elk jaar één land bezoeken.
  - c. Hij wil eerst een jaar in Azië werken.
  - d. Hij wil volgende maand al de hele wereld rond.
2. Waar droomt Nine van?
  - a. Van een eigen café.
  - b. Van een wens vervullen door elk jaar één land te bezoeken.
  - c. Van een nieuw beroep als piloot.
  - d. Van een wereldreis door Europa.

1-b 2-a