

A2.31.1 Kort verhaal: SMART doelen

A2.31.1 Krótka historia: cele SMART

🔊 <https://app.colanguage.com/pl/niderlandski/opowiadania/smart-methode>

Stel realistische doelen die je 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.

Ustal realistyczne cele, które możesz osiągnąć!

Chcesz wyznaczać cele, ale jak zacząć?

Jak się do tego zabrać?

W firmach i szkołach często używa się celów SMART.

Osiągnięcie celu zaczyna się od dobrego planu.

Twój cel musi być jasny: czego dokładnie chcesz?

Na przykład: "Ik wil gaan hardlopen."

Następnie cel staje się mierzalny: dwa razy w tygodniu pięć kilometrów.

Zadaj sobie pytanie: czy to jest dla mnie wykonalne? Wybierz cel realistyczny.

Bieganie jest fajne, ale od razu dziesięć kilometrów to za dużo.

Zacznij od czterech kilometrów i stopniowo zwiększaj.

Nadaj swojemu celowi wyraźny początek i koniec.

W ten sposób naprawdę możesz spełnić swoje marzenie lub życzenie.

Wskazówka: zacznij od małego celu, a potem go powiększaj.

Ustal pozytywne cele, czyli coś, co chcesz robić, a nie czego nie chcesz robić.

A2.31.1 SMART doelen

A2.31.1 cele SMART

<https://app.colanguage.com/pl/niderlandski/opowiadania/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?

.....

