

A2.31.1 SMART doelen

Cele 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.

Wiele osób chce osiągnąć cel, ale nie bardzo wie, jak zacząć. Dobry plan pomaga, na przykład z celami SMART. Spraw, aby twój cel był jasny i mierzalny, na przykład biegaj dwa razy w tygodniu. Wybierz też coś, co jest akceptowalne i realistyczne: dziesięć kilometrów od razu często jest nierealistyczne. Gdybym był na twoim miejscu, zacząłbym od małych kroków i zwiększał cel krok po kroku.

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 hardlooptoel meetbaar gemaakt?
 - a. Door twee keer per week vijf kilometer te lopen.
 - b. Door alleen te trainen als het mooi weer is.
 - c. Door meteen tien kilometer te lopen.
 - d. Door elke dag langer te slapen.

1-b 2-a

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Twoe collega's praten over nieuwe uitdagingen en bucketlistdromen

Dwoje współpracowników rozmawia o nowych wyzwaniach i marzeniach z listy rzeczy do zrobienia

- Joris:** Ik wil iets groots bereiken, misschien een wereldreis maken. *(Chcę osiągnąć coś wielkiego, może odbyć podróż dookoła świata.)*
- Nine:** Dat klinkt leuk, maar heb je daar al een plan voor? *(To brzmi fajnie, ale czy masz już na to jakiś plan?)*
- Joris:** Nog niet precies, maar ik wil beginnen met Europa. *(Jeszcze nie dokładnie, ale chcę zacząć od Europy.)*
- Nine:** Slim, dat is een realistisch doel om mee te starten. *(Sprytnie, to realistyczny cel na początek.)*
- Joris:** Ja, ik wil het specifiek en meetbaar maken: elk jaar één land. *(Tak, chcę, żeby było to konkretne i mierzalne: co roku jeden kraj.)*
- Nine:** Goed idee. Ik zou ook graag mijn dromen willen realiseren. *(Dobry pomysł. Ja też chciałabym zrealizować swoje marzenia.)*
- Joris:** Wat zou jij dan graag willen doen of bereiken? *(A co ty chciałabyś zrobić albo osiągnąć?)*
- Nine:** Ik droom van een eigen café, maar dat is moeilijk. Ik hou ook van wat we nu doen. *(Marzę o własnej kawiarni, ale to trudne. Lubię też to, co teraz robimy.)*
- Joris:** Ik zou je missen, maar ik zou het toch proberen - stap voor stap, heel realistisch. *(Tęskniłbym za tobą, ale i tak bym spróbował — krok po kroku, bardzo realistycznie.)*

- Nine:** Wat bemoedigend. Je hebt gelijk: ik maak eerst een klein plan en daarna een groter plan. *(Jak to podnosi na duchu. Masz rację: najpierw robię mały plan, a potem większy plan.)*
- Joris:** Perfect, zo worden onze dromen echte doelen! *(Idealnie, w ten sposób nasze marzenia stają się prawdziwymi celami!)*

1. Wat is het plan van Joris voor zijn wereldreis? *(Jaki jest plan Jorisa na jego podróż dookoła świata?)*
- a. Hij wil beginnen met Europa en elk jaar één land bezoeken.
 - b. Hij wil eerst een jaar in Azië werken.
 - 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? *(O czym marzy Nine?)*
- a. Van een eigen café.
 - b. Van een wereldreis door Europa.
 - c. Van een nieuw beroep als piloot.
 - d. Van een wens vervullen door elk jaar één land te bezoeken.

1-a 2-a