

A2.31.1 SMART doelen

Objetivos 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.

*Muitas pessoas querem alcançar um **objetivo**, mas não sabem muito bem como começar. Um bom **plano** ajuda, por exemplo com objetivos SMART. Torne seu objetivo claro e **mensurável**, por exemplo correr duas vezes por semana. Escolha também algo que seja aceitável e realista: dez quilômetros de uma vez geralmente **não é realista**. Se eu fosse você, eu começaria pequeno e tornaria o objetivo maior passo a passo.*

1. Wat is een voorbeeld van een specifiek doel?
 - a. Ik wil later misschien gezonder leven.
 - b. Ik wil iets doen, maar ik weet niet wat.
 - c. Ik wil gaan hardlopen.
 - d. Ik wil nooit meer moe zijn.
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 alleen te trainen als het mooi weer is.
 - d. Door meteen tien kilometer te lopen.

1-c 2-b

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

Two collega's praten over nieuwe uitdagingen en bucketlistdromen

Dois colegas falam sobre novos desafios e sonhos da lista de desejos

- Joris:** Ik wil iets groots bereiken, misschien een wereldreis maken. *(Quero alcançar algo grande, talvez fazer uma viagem ao redor do mundo.)*
- Nine:** Dat klinkt leuk, maar heb je daar al een plan voor? *(Isso parece divertido, mas você já tem um plano para isso?)*
- Joris:** Nog niet precies, maar ik wil beginnen met Europa. *(Ainda não exatamente, mas quero começar pela Europa.)*
- Nine:** Slim, dat is een realistisch doel om mee te starten. *(Boa ideia, esse é um objetivo realista para começar.)*
- Joris:** Ja, ik wil het specifiek en meetbaar maken: elk jaar één land. *(Sim, quero torná-lo específico e mensurável: um país por ano.)*
- Nine:** Goed idee. Ik zou ook graag mijn dromen willen realiseren. *(Boa ideia. Eu também gostaria de realizar meus sonhos.)*
- Joris:** Wat zou jij dan graag willen doen of bereiken? *(O que você gostaria de fazer ou alcançar?)*
- Nine:** Ik droom van een eigen café, maar dat is moeilijk. Ik hou ook van wat we nu doen. *(Sonho em ter um café próprio, mas é difícil. Também gosto do que fazemos agora.)*

- Joris:** Ik zou je missen, maar ik zou het toch proberen - stap voor stap, heel realistisch. *(Eu sentiria sua falta, mas mesmo assim eu tentaria — passo a passo, de forma bem realista.)*
- Nine:** Wat bemoedigend. Je hebt gelijk: ik maak eerst een klein plan en daarna een groter plan. *(Que encorajador. Você tem razão: primeiro faço um pequeno plano e depois um plano maior.)*
- Joris:** Perfect, zo worden onze dromen echte doelen! *(Perfeito, assim nossos sonhos se tornam objetivos reais!)*

1. Wat is het plan van Joris voor zijn wereldreis? *(Qual é o plano do Joris para sua viagem ao redor do mundo?)*
 - a. Hij wil volgende maand al de hele wereld rond.
 - b. Hij wil beginnen met Europa en elk jaar één land bezoeken.
 - c. Hij wil eerst een jaar in Azië werken.
 - d. Hij wil een eigen café openen om geld te sparen.
2. Waar droomt Nine van? *(Com o que a Nine sonha?)*
 - a. Van een wens vervullen door elk jaar één land te bezoeken.
 - b. Van een eigen café.
 - c. Van een wereldreis door Europa.
 - d. Van een nieuw beroep als piloot.

1-b 2-b