Themabijeenkomst 4

SMART-doelen stellen

In deze bijeenkomst leren deelnemers om vage wensen om te zetten in concrete acties. Door doelen klein en meetbaar te maken, vergroten we de kans op succeservaringen en blijvende gedragsverandering.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit themabijeenkomst 4 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

SMART-doelen
Vage doelen leiden vaak tot uitstelgedrag. De SMART-methode (Specifiek, Meetbaar, Aantrekkelijk, Realistisch en Tijdgebonden) dwingt tot concreetheid. Het doel is pas af als voor iedereen duidelijk is wat de deelnemer gaat doen, wanneer en hoe vaak.

Haalbaarheid en succes
Een doel moet uitdagend zijn maar vooral realistisch. Een te groot doel werkt vaak demotiverend. Door realistische doelen te stellen, bouwt de deelnemer zelfvertrouwen op. De focus ligt op wat morgen al haalbaar is.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs

Powerpoint
Je maakt doelen SMART in 5 simpele stappen

Werkvormen
Actieve werkvormen zoals een spel, quiz, naar buiten gaan, iets maken of koken. Deze zijn te vinden in de Online Kennisbank.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 4

SMART-doelen stellen

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: een spel, oefeningen, materialen (zoals bal, tekenspullen, kaarten) etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Welke werkvormen zou je extra kunnen toepassen voor deze les? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*