Themabijeenkomst 4

SMART doelen stellen

Maak SMART-doelen in 5 stappen

- **s**pecifiek zijn
- **m**eetbaar maken
- **a**cceptabel voor jezelf en anderen
- **r**ealistisch uitvoeren
- **t**ijdgebonden maken

Meetbaar

Iedereen moet objectief kunnen vaststellen in hoeverre het doel gerealiseerd is. Hier gaat het om de meetbaarheid van het doel. Laat daarom in een doel bijvoorbeeld één van de volgende zaken terugkomen:

- Aantal
- Percentage
- Concreet gedrag

Meetbaar

Niet: “Je gaat gezonder eten.”

Wel: “Je gaat morgen (datum) groente snackjes als tussendoor eten in plaats van ongezonde snackjes, zoals taart, koek, snoep.”

Het is hier onduidelijk wat er wordt bedoeld met het woord alleen ‘gezonder’. Concreet formuleren maakt het duidelijker.

Meetbaar

Niet: “Je drinkt voldoende per dag.”

Wel: “Je drinkt minstens één liter water per dag.”

‘Voldoende’ is geen meetbaar begrip. Eén liter water is daarentegen wel meetbaar.

Acceptabel

Het helpt als je de doelen als zinvol beschouwt en past het bij je. Is het wat jij wil veranderen? Het helpt om een SMART-doel samen op te stellen. De ander kan je helpen met vragen stellen volgens de methode SMART.

Realistisch

Doelen moeten realistisch zijn en haalbaar.

Stel (jezelf) de volgende vragen:

- Is het doel haalbaar?
- Hoeveel tijd is nodig om het doel te realiseren?
- Gaat het om een op lange termijn te realiseren doel of om een korte-termijn? Formuleer in ieder geval ook altijd korte termijn doelen. De kans op succes is groter en dat motiveert iedereen. Kleine stapjes!
- Zijn er voldoende mogelijkheden om het doel te realiseren?
- Zijn er beperkingen waardoor het doel niet behaald kan worden? Kan het binnen de week indeling en andere afspraken/verantwoordelijkheden? Kun je wellicht wat schuiven en aanpassingen doen?

Tijdgebonden

Geef een tijdperiode aan waarin je het doel wilt bereiken. Maak een reële inschatting. Als er geen tijdperiode is aangegeven, dan kun je niet nagaan of de activiteiten op koers liggen of bijstelling nodig hebben. De tijd waarbinnen een doel moet worden gerealiseerd is afhankelijk van de omstandigheid en kan variëren van een paar dagen tot een paar maanden en soms nog langer. Vaak wordt dit aangegeven met een evaluatiedatum.