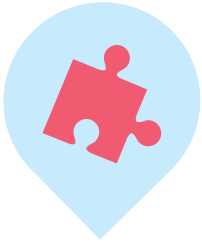
SMART-doelen stellen

Een duidelijk doel stellen is niet altijd makkelijk. Je denkt bijvoorbeeld: 'ik wil gezonder leven', maar het is lastig om te weten wanneer je dat doel hebt gehaald. Met een SMART-doel wordt de kans veel groter dat het je echt lukt om te veranderen.

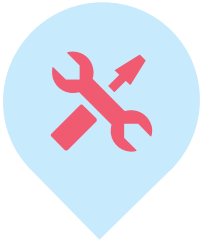
Door doelen SMART te maken, kan je bedenken wat je wil veranderen, en weet je ook hoe en wanneer je dat wil doen. Zo maak je je plan concreet en haalbaar. Vandaag leer je hoe je jouw eigen veranderwens omzet in een duidelijk SMART-doel.

Na vandaag weet je meer over SMART-doelen

Je weet
waar SMART voor staat.



Je begrijpt
waarom een concreet doel beter werkt dan een vaag doel.



Je kan
jouw veranderdoel SMART maken.

Waar staat SMART voor?

SMART is een acroniem. Dat betekent dat elke letter voor een bepaald woord staat. Bij SMART is dat: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden. Je kan je doel nog haalbaarder maken door nog twee letters toe te voegen: Inspirerend en Energie. Zo maak je je doel SMARTIE. Je doel is dan haalbaar en duidelijk, maar je hebt ook nagedacht over wat jou motiveert en hoe je het vol kan houden.

S - Specifiek	Het doel is duidelijk en concreet. Je weet precies wat je wil bereiken.
M - Meetbaar	Je kan zien of je het doel hebtbereikt. Bijvoorbeeld door cijfers, tijd of herhaling.
A - Acceptabel	Het doel past bij jou en je situatie. Het voelt haalbaar en realistisch voor jou.
R - Realistisch	Het doel is uitvoerbaar en haalbaar binnen jouw mogelijkheden.
T - Tijdgebonden	Je stelt een duidelijke termijn waarop je het doel wil bereiken.
I - Inspirerend	Het doel motiveert je, het geeft je een reden om door te zetten.
E - Energie	Het doel geeft je positieve energie en helpt je volhouden.

Opdracht **1**

SMART-doelen

Wat is jouw veranderdoel? Schrijf je doel op en maak het SMART.

Specifiek

Meetbaar

Acceptabel

Realistisch

Tijdsgebonden

Opdracht **2**

Maak het SMARTIE

Geeft jouw veranderdoel je inspiratie en energie?

Ja, omdat....

Nee, ik kan dit veranderen door....

Waar we volgende keer op terugkijken

Start met je SMART-doel. Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?

Notities

Dit ging goed

Notities

Dit kan beter