

Formuleer een SMART doel.

Check of je omschrijving voldoet aan tenminste één van de onderstaande eisen. Hoe meer hoe beter. In mijn zin staat:

S

Specifiek

Wat wil je precies doen?

- Wat ik ga doen of leren.
- Wie of wat erbij betrokken is.
- Waar het gaat gebeuren.

M

Meetbaar

Vier dinsdagen sporten is heel duidelijk. Of drie keer leren voor een toets Engels.

- Om hoeveel tijd het gaat.
- Om hoeveel personen of voorwerpen het gaat.

A

Acceptabel

Zie je het eindresultaat voor je? Dat motiveert! Maak je doel zo aantrekkelijk mogelijk. Beschrijf je eindresultaat.

- Het doel is aantrekkelijk.
- Ik zie het einddoel voor me.
- Ik word hier enthousiast van.
- Het is nuttig voor mij.



Realistisch

Controleer je doel op haalbaarheid. Je doel voldoet aan tenminste één van de volgende punten:

- ☐ Het doel is haalbaar voor mij.
- ☐ Het doel past in mijn tijd.
- ☐ Ik word hier enthousiast van.
- ☐ Het is nuttig voor mij.



Tijdgebonden

Met een startdatum weet je wanneer je begint en met een einddatum weet je wanneer je klaar bent.

Begindatum:

Einddatum:



Voeg samen!

Voeg nu alle bovenstaande zinnen samen tot één zin en je hebt je SMART doel. Noteer hier je doel.

Check door studiegenoot

Vraag een studiegenoot te controleren of je doel écht SMART is. Zo niet, pas je doel aan.



Doel gehaald?

Je kunt een SMART-doel formuleren.

