

SMART formuleren van leerdoelen

Het stellen van doelen stuurt je gedrag. Als je geen doelen hebt, maakt het niet zoveel uit wat je doet. Het is belangrijk dat je je leerdoelen SMART ofwel specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden kunt maken. De mate waarin je in je formulering van jouw leerdoelen met deze aspecten rekening houdt, bepaalt namelijk of je in staat zult zijn om de leerdoelen - binnen de afgesproken tijd - te bereiken en daarmee dus de mate van jouw tevredenheid over jouw eigen acties.

SMART staat voor:

- **Specifiek:** het is voor iedereen duidelijk waar het om gaat en welk resultaat jij wilt bereiken.
- **Meetbaar:** iedere onafhankelijke derde moet in staat zijn om na te gaan of je doel daadwerkelijk is gerealiseerd. Van belang is daarom ook om exact de voorwaarden te formuleren waaraan je leerresultaat zal moeten voldoen.
- **Acceptabel:** iedereen is het er over eens dat jouw leerdoelen logischer wijze voortkomen uit je eigen analyse van jouw professionele en beroepsspecifieke vaardigheden.
- **Realistisch:** je moet niet de hele wereld in één keer willen veranderen. Zorg ervoor dat je voor jezelf realistische en haalbare stapjes definieert, zodat je ook daadwerkelijk succes kunt boeken. Doe je dat niet dan is de kans op uitstelgedrag groter. Een moeilijk bereikbare doelstelling kun je opsplitsen in kleinere, haalbare stappen (niet te moeilijk, maar ook niet te gemakkelijk).
- **Tijdgebonden:** het leerresultaat moet haalbaar zijn in het tijdsbestek van het traject, bijvoorbeeld per week, per stage. Hierbij kan het behulpzaam zijn om in kaart te brengen welke van jouw eigenschappen en sterkten je bij het realiseren van het leerdoel behulpzaam kunnen zijn.

Stappenplan om leerdoelen te formuleren

Met onderstaand stappenplan kan je je leerdoelen meer concreet en SMART maken.

1. Leerdoel en leerresultaat
 - a. Wat is je leerdoel?
 - b. Wat zou het bereiken van dit leerdoel je opleveren?
2. Leg uit waarom je voor een leerdoel kiest (ervaring, feedback,..). Stel jezelf verduidelijkende vragen als:
Wanneer? In welke situatie? Met wie?
Stel: Je vindt dat je beter om moet kunnen gaan met conflictsituaties. Zijn er ook situaties waarin je vindt dat je het wel goed doet? Benoem deze. Op deze manier maak je je leerdoel kleiner.
3. Formuleer jouw leerdoel: een leerdoel is altijd zo geformuleerd alsof je het al bereikt hebt.
 - a. Een leerdoel begint altijd met: Ik
 - b. Daarna komt er een 'doe' of 'meet' woord achter: weet, maak, kan, ken, durf, pas toe, heb inzicht in, etc.
 - c. Vervolgens het gedeelte benoemen wat je wilt leren: het eigenlijke doel (de vaardigheid in meetbare termen).
Gebruik alleen **concrete** woorden.
Niet: Ik ga vaker contact leggen.
Wel: Ik neem op (datum en eventueel tijdstip) drie keer zelf het initiatief tot een gesprek met
4. Stel jezelf daarna de volgende vraag: als ik dit doel wil bereiken wat moet ik dan allemaal ondernemen?
5. Indien je meerdere stappen nodig hebt om je leerdoel te bereiken dan:
 - a. Nummer je stappen
 - b. Maak een tijdspad: een realistisch plan, per stap naar het einddoel.
 - c. Bepaal evaluatiemomenten en stel zo nodig het tijdpad of het leerdoel bij.

Voorbeelden SMART leerdoelen

Voorbeeld 1

Niet SMART: Structuur aanbrengen

Wel SMART:

- Ik gebruik in de bespreking van een uitgevoerde opdracht de volgende opbouw: duidelijke inleiding, uitleg werkwijze, uitleg wat is bereikt/resultaat, leermomenten, feedback (tips/tops), duidelijke afsluiting.
- Ik ben is staat bij alle uitleg die ik geef de relatie die dat heeft met de opdracht duidelijk aan te geven
- Ik volg de structuur van de verslaglegging van de opdracht zonder daar irrelevante dingen bij te halen
- Na deze stage, kan ik als patiënten meerdere vragen hebben (baliengesprek), duidelijk aan geven in welke volgorde ik ze ga behandelen en er dan ook per vraag doorheen gaan.

Voorbeeld 2

Niet SMART: Communicatie

Wel SMART:

- Ik praat tijdens het werkoverleg zo hard dat ook degene die het verste van me af zit me kan verstaan
- Ik neem tijdens mijn presentatie tussen alle zinnen even pauze, zodat ik niet te snel ga praten
- Ik kan na deze stage zelfstandig intakegesprekken met cliënten/patiënten voeren, door elke week een intakegesprek samen met een assistente te doen en deze gesprekken samen te evalueren.