# Les 4: Doelen stellen

We gaan vandaag individuele doelen stellen, de volgende les groepsdoelen, die ervoor zorgen dat de persoonlijke doelen gehaald kunnen worden.

* Wat is een doel?
* Hoe formuleer je doelen?

**SMART**

Specifiek Meetbaar Acceptabel Realistisch Tijdgebonden

**Specifiek**

Een heldere doelstelling geeft antwoord op de zes w-vragen:

* Wat willen we bereiken?
* Wie zijn erbij betrokken?
* Waar gaan we het doen?
* Wanneer gebeurt het?
* Welke delen van de doelstelling zijn essentieel?
* Waarom willen we dit doel bereiken?

**Meetbaar**

* Hoeveel gaan we doen?
* Hoe kunnen we dat meten?
* Er moet een systeem, methode en procedure zijn om te bepalen in welke mate het doel op een bepaald moment bereikt is.
* Wat is er af als het af is? Een SMART-doel moet je kunnen zien, horen, proeven, ruiken of voelen.

**Acceptabel**

Soms wordt de ‘A’ in SMART ook wel uitgelegd als “Aanwijsbaar”. Daarmee wordt bedoeld dat duidelijk moet zijn wie wat moet doen om het doel te bereiken.

En een andere uitleg voor de ‘A’ is “Activerend” of “Actiegericht”: de doelstelling moet uitnodigen tot actie en energie losmaken. De doelstelling moet positief geformuleerd zijn. Er moet een actieplan zijn. Maar let erop dat een SMART-doel een bepaald resultaat voorschrijft, niet een inspanning.

**Realistisch**

* Is het doel haalbaar?
* Het doel moet niet te makkelijk haalbaar zijn, maar ook niet onhaalbaar!

**Tijdgebonden**

* Wanneer beginnen we met de activiteiten?
* Wanneer zijn we klaar?
* Wanneer is het doel bereikt?
* Een SMART-doelstelling heeft een duidelijke startdatum en einddatum.