

Doelstellingen vooropstellen

Doelstellingen

Welke doelstellingen wil ik voor mijzelf vooropstellen naar de toekomst toe?

1.

2.

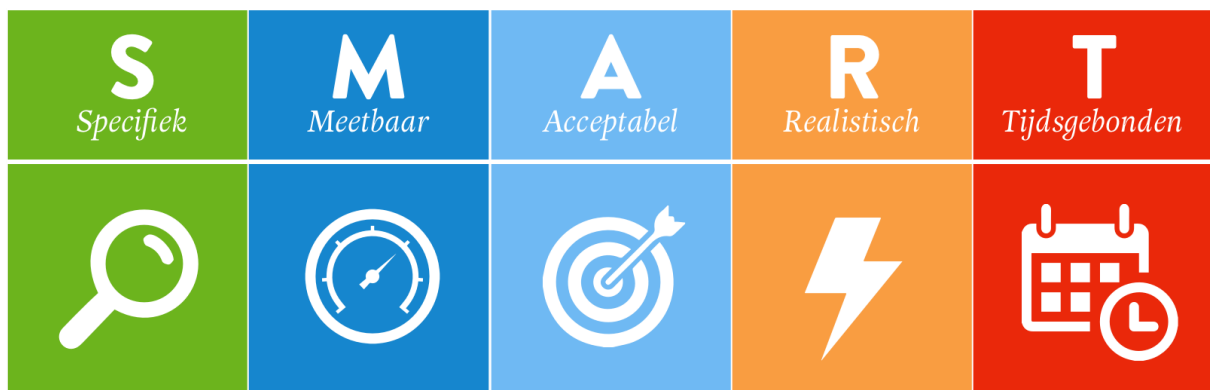
3.

4.

5.

6.

Een SMART Actieplan



Voorbeeld: “ik zou graag willen sporten”

Specifiek: “ik zou graag willen lopen met start to run”

Meetbaar: “Ik zou graag 2x per week 30 min. willen lopen met start to run.”

Acceptabel: De doelstelling moet acceptabel zijn, bijvoorbeeld voor mensen uit u omgeving, voor uzelf, ... In dit voorbeeld is dat het geval

Realistisch: De doelstelling moet realistisch zijn, bijvoorbeeld: 6x per week gaan lopen zou misschien onrealistisch en onhaalbaar zijn. Beter eerst een makkelijk haalbare doelstelling vooropstellen en als dat goed gaat kan je er bijvoorbeeld nog iets bijnemen.

Tijdsgebonden: “Ik zou graag 2x per week 30 min. willen lopen met start to run en ik start op 1 december 2019.”

Kies nu 2 doelstellingen uit om in de nabije toekomst op te focussen en maak ze heel concreet a.d.h.v. het SMART principe:

Doelstelling 1:

S	Specifiek	Wat?	
M	Meetbaar	Waarvoor?	
A	Acceptabel	Waarom?	
R	Realistisch	Welke?	
T	Tijdsgebonden	Wanneer?	

Doelstelling 2:

S	Specifiek	Wat?	
M	Meetbaar	Waarvoor?	
A	Acceptabel	Waarom?	
R	Realistisch	Welke?	
T	Tijdsgebonden	Wanneer?	

Evaluatie:

Welk moment is ideaal om te evalueren of je de vooropgestelde doelstellingen goed kan volhouden (bijvoorbeeld 2 weken, 4 weken, 2 maand)?

Doelstelling 1:

Wat ging goed?

Wat ging minder goed?

Wat zou ik nog anders willen aanpakken?

Ideeën voor toekomstige doelstellingen?

Doelstelling 2:

Wat ging goed?

Wat ging minder goed?

Wat zou ik nog anders willen aanpakken?

Ideeën voor toekomstige doelstellingen?