

HOE BEHAAL JE JOUW DOELEN ZONDER FRUSTRATIES?

Formuleer ze:

- S** pecifiek
- M** eetbaar
- A** cceptabel
- R** ealistisch
- T** ijdgebonden

De volgende vormvoorwaarden helpen je om **SMART** te zijn. ¹

POSITIEVE FORMULERING

- Wat wil je bereiken?
Formuleer wat je **WEL** wilt (in plaats van wat je **NIET** wilt).

BINNEN JE EIGEN CONTROLE

- Wat kun je zelf doen om het doel te bereiken?
Zorg dat het succes van jou afhangt (en niet van omstandigheden).

SPECIFIEKE EN DUIDELIJKE SITUATIE

- WAAR, WANNEER**, met **WIE** en **HOE** wil je jouw doel bereiken?
- Geef precies aan in welke situaties je jouw doel wilt bereiken

TOETSBAAR

- Hoe weet je dat het doel bereikt is?
- Wat zijn de meetbare effecten?
 - Wat zal je zien?
 - Wat zal je horen?
 - Wat zal je ruiken?
 - Wat zal je proeven?
 - Wat zal je voelen (tastzin)?
 - Wat zullen anderen ervan merken?
- Wat zal je ervaren als je het doel niet bereikt?

¹ Deze checklist gebruik je voor je persoonlijke doelstellingen.
Heb je gezamenlijke doelstellingen? Vervang 'je' en 'jouw' door 'het team' en 'jullie'.

SMART-CHECKLIST DOELEN HALEN ZONDER FRUSTRATIE

ECOLOGISCH VERANTWOORD

- Wat verandert er in je leven als je het doel bereikt hebt?
- Is deze verandering acceptabel voor jezelf?
- Is deze verandering acceptabel voor je omgeving?
 - Werk?
 - Privé?
 - Hobby's?

HULPBRONNEN

- Wat kun je al?
- Wat weet je al?
- Wat kun je verbeteren of versterken?
- Wie of wat kan je verder ondersteunen?
 - Mensen?
 - Middelen?
 - Kennis?
 - Kunde?
 - Vaardigheden?

TIJDPAD

- Wanneer wil je het doel bereikt hebben?
- Wat zijn je stappen?
 - Volgorde?
 - Tijdplanning?
 - Tussenschappen?
 - Eerste stap?

HET ACHTERLIGGENDE DOEL

- Wat is het doel van het doel stellen?
 - Wat levert het bereiken van het doel je op?
 - Wat kost het je om het doel niet te bereiken?

