# Doelen SMART formuleren.

Instructie: Bij ieder stap kun je in het kader invullen wat er wordt gevraagd.

Dit helpt je om in het laatste gele kader je doel SMART te formuleren.

**Stap 1: Voorbereiden**

Ga niet zomaar een doel formuleren maar denk na over het nut van het doel, waarom stel je het doel en wat wil je ermee bereiken. De w-vragen kun je hiervoor gebruiken. Bepaal of het een hoofddoel is en misschien opgedeeld moet worden in subdoelen en werkdoelen.

Geef aan waarom je het doel stelt en of het onderdeel uitmaakt van een hoofddoel of subdoel.

|  |
| --- |
| Klik hier als u tekst wilt invoeren. |

**Stap 2: Specifiek**

Geef **specifiek** aan wat je wilt bereiken, wat streef je na.

Geef dit duidelijk en concreet aan gebruik geen ”ER”-woorden[[1]](#footnote-1):

|  |
| --- |
| Klik hier als u tekst wilt invoeren. |

**Stap 3: Meetbaar**

Er moet een manier zijn om te bepalen in welke mate het doel op een bepaald moment bereikt is. Wat is er af als het doel is bereikt? Een SMART-doel moet je kunnen waarnemen.

Doe zo mogelijk een nulmeting, om de startsituatie te bepalen. Bekijk wat je al wel en wat nog niet kan. En wat je dus wilt kunnen wanneer je het doel hebt bereikt.

Geef het **meetbare** onderdeel van je doel aan en hoe je dit bepaalt.

|  |
| --- |
| Klik hier als u tekst wilt invoeren. |

**Stap 4: Acceptabel**

Als je een SMART-doel voor jezelf stelt, dan is het voldoende dat je het zelf accepteert. Maar wanneer er anderen bij het doel betrokken zijn, dan is het belangrijk dat er draagvlak voor het doel is. Voor je stage bijvoorbeeld dat je praktijkopleider het doel ook nuttig vindt. Voor begeleidingsdoelen zullen de cliënt en de begeleider beiden achter het te behalen doel moeten staan. Het doel moet **acceptabel** zijn voor alle betrokken partijen.

Geef aan welke partijen erbij het doel betrokken zijn en waarom deze accepteren dat er aan het doel wordt gewerkt.

|  |
| --- |
| Klik hier als u tekst wilt invoeren. |

**Stap 5: Realistisch**

Is het doel haalbaar? Is de inspanning die nodig is om het doel te halen aanvaardbaar?

Een te makkelijk doel is niet interessant, omdat je dan te weinig leert en je dus weinig gemotiveerd zal zijn om eraan te werken. Het beste is een doel te stellen dat net boven je niveau ligt en waar je trots op bent als je het hebt gehaald.

Een realistische doelstelling moet rekening houden met de praktijk. Je zal in je stage niet alleen aan je doel kunnen werken er zullen ook andere zaken om je aandacht vragen Hier moet je dus ook rekening mee houden met het formuleren van een doel.

Moeilijk bereikbare doelstellingen kun je opsplitsen in kleinere haalbare subdoelstellingen. De tussentijdse resultaten steunen je om door te gaan.

Geef aan waarom het doel realistisch is.

|  |
| --- |
| Klik hier als u tekst wilt invoeren. |

 **Stap 6: Tijdgebonden:**

Een SMART-doelstelling heeft een duidelijke startdatum en einddatum.

Geef aan wanneer je het doel behaald moet hebben.

|  |
| --- |
| Klik hier als u tekst wilt invoeren. |

**Stap 7: Formuleren van de doelstelling**

Formuleert je doel nu zo volledig mogelijk en zorg ervoor dat alle onderdelen van de SMART-formule uit je geformuleerde doel zijn te halen.

Omschrijf je doel duidelijk en concreet. Het moet een waarneembare actie, gedrag of resultaat beschrijven waaraan een getal, bedrag, percentage of ander meetbaar gegeven is opgenomen.

|  |
| --- |
| Mijn doelstelling SMART geformuleerd is:**Klik hier als u tekst wilt invoeren.** |

Je zult zeker wanneer je een opleiding volgt meerdere doelstellingen hebben.

Je lange termijn doelen kun je om er gericht aan te werken opsplitsen in verschillende subdoelen en werkdoelen.

Voor ieder doel kun je het stappenplan gebruiken bij het formuleren.

Heb je meerdere doelstellingen dan is het zinnig om voor het werken aan de doelstellingen een actieplan op te stellen.

1. ER-er woorden zijn bijvoorbeeld beter, sneller, succesvoller, rijker etc het zijn moeilijk te meten woorden. [↑](#footnote-ref-1)