

METHODIEK SMART-FORMULERING

NUT VAN DOELEN STELLEN

Zonder doelen gaat het slecht met ons. Ze zijn essentieel in ons bestaan, maken ons minder op onszelf gericht, geven voldoening. Het stellen van doelen is cruciaal voor zelfregulatie en psychisch welzijn; toch staan mensen er weinig expliciet bij stil. Bron: J van der Stel - Verslaving, 2015 – Springer)

CONCREET DOELEN STELLEN

In het kort betekent doelen stellen dat je duidelijk kunt bepalen wat je wil in je leven, dat je een plan maakt om dit te bereiken en dat je vervolgens elke dag aan dat plan gaat werken. Doelen vormen de basis voor je uitkomsten; je richting. Ze zijn het fundament voor het behalen van je gewenste resultaat. Hoe concreter je doelen, hoe eerder je bewust bent hoe je dit doel kunt bereiken.

HOE?

Een manier hoe je het bereiken van een realistisch doel kunt borgen is middels de SMART-formulering. Een voorbeeldoel is hieronder op de SMART-formulering uitgewerkt.



Specifiek: Wat gaan we precies doen?

Zorg voor een concrete en ondubbelzinnige omschrijving van de activiteit. Het zal meestal gaan om een zelfstandig naamwoord en een werkwoord. Hier hebben we als voorbeeld gekozen voor een simpele metafoor:

Wij gaan de vuilnisbakken buiten zetten.



Meetbaar: Hoeveel gaan we doen?

De meetbaarheid maakt het geheel overzichtelijk en kan er voor zorgen dat er een resultaat zichtbaar is. In ons voorbeeld is het meetbare gemakkelijk: We hebben vier vuilnisbakken.

Dus vier.



Acceptabel: Is er draagvlak voor wat we gaan doen?

Draagvlak is belangrijk, want zonder draagvlak kun je wel iets doen, maar dan beklijft het niet. In ons voorbeeld is er duidelijk draagvlak, want volle vuilnisbakken, daar heeft niemand iets aan.

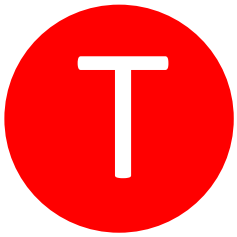
We vullen in: **met steun van iedereen**





Realistisch: Kan het wat we willen doen?

Het plannen van de activiteiten moet gebaseerd zijn op de realiteit. Niemand heeft er iets aan om iets te plannen dat niet haalbaar is.. In ons voorbeeld; we hebben vier vuilnisbakken, die overvol zijn en erg zwaar. We moeten dus wel hulp roepen organiseren: **als twee collega's even helpen duwen.**



Tijdsgebonden: Wanneer zijn we klaar?

De tijd is natuurlijk ook belangrijk. Eeuwige doelen zijn geduldig maar helpen niet veel bij het oplossen van problemen. En voor vuilnisbakken is dat helemaal belangrijk! **Dus: voor 9 uur morgenoctend (omdat dan de vuilnismen komt).**

Veel succes met het uitwerken van jouw concrete doel!

