

Werkboek

Doelen Stellen met het SMART-model

Welkom bij dit werkboek over doelen stellen met het SMART-model. Het stellen van duidelijke en haalbare doelen helpt je om gefocust te blijven en vooruitgang te boeken in zowel je persoonlijke als professionele leven. Dit werkboek biedt inzichten en praktische oefeningen om je doelen effectief te formuleren en uit te voeren.

Zoals Tony Robbins zegt: "Setting goals is the first step in turning the invisible into the visible."

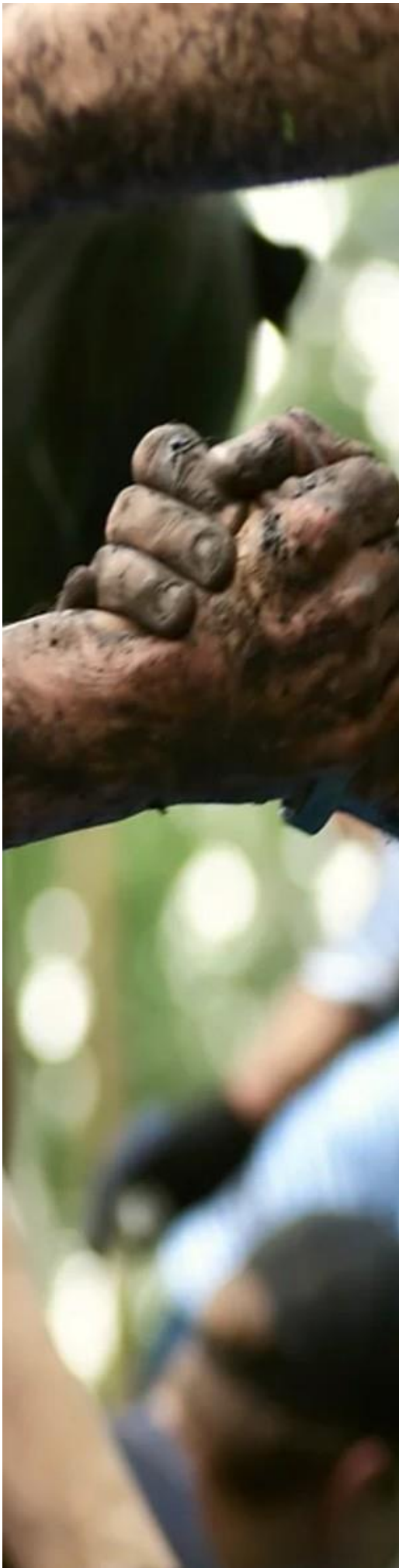
Wil je meer inzicht in hoe doelen bijdragen aan jouw groei? Bekijk dan ook het werkboek [Persoonlijk Leiderschap – Bouw je Eigen Groei Traject](#).

Stap 1: Waarom Zijn Duidelijke Doelen Belangrijk?

Het stellen van doelen helpt je om richting te geven aan je acties, motivatie te behouden en meetbare voortgang te boeken. Vage doelen leiden vaak tot uitstelgedrag en gebrek aan resultaat.

Wil je meer inzicht in welke doelen het beste bij je passen en waar je energie van krijgt? Overweeg een professionele **DISC en Drijfveren Analyse** via Xplore X.

"Een doel zonder plan is slechts een wens." – Antoine de Saint-Exupéry



Werkboek

Opdracht 1: Jouw Belangrijkste Doelen Identificeren

Beantwoord de volgende vragen:

- Wat wil je bereiken binnen de komende 6-12 maanden?

- Waarom is dit doel belangrijk voor jou?

- Wat houdt je momenteel tegen om dit doel te bereiken?.

Schrijf minimaal drie doelen op en prioriteer ze.

This image shows a blank sheet of handwriting practice paper. It features ten sets of horizontal dashed lines, each set consisting of three parallel lines. These lines are evenly spaced across the page to guide letter height and placement for practicing cursive or other handwriting styles. The background is white, and there are no margins or additional markings.



Werkboek

Stap 2: Het SMART-model

Het SMART-model helpt je om doelen specifiek en haalbaar te maken. SMART staat voor:

Letter	Betekenis	Vragen om te beantwoorden
S	Specifiek	Wat wil ik precies bereiken?
M	Meetbaar	Hoe meet ik mijn voortgang?
A	Acceptabel	Is dit haalbaar en realistisch?
R	Relevant	Waarom is dit doel belangrijk?
T	Tijdgebonden	Wat is mijn deadline?

"Het stellen van doelen is niet genoeg. Je moet ze duidelijk maken en een plan maken om ze te bereiken."

- Zig Ziglar

Opdracht 2: Formuleer een SMART-doel

Schrijf een doel uit en pas het SMART-model toe:

Specifiek	Meetbaar	Acceptabel	Relevant	Tijdgebonden

Stap 3: Obstakels en Strategieën



Werkboek

Het identificeren van obstakels en strategieën om ze te overwinnen is essentieel voor succes.

Meer weten over hoe je uitdagingen overwint? Bekijk het werkboek **Stressmanagement en Veerkracht**.

Opdracht 3: Obstakels en Oplossingen:

Beschrijf mogelijke obstakels die je tegenkomt en hoe je ermee omgaat:

Opstakel en Oplossing

Stap 4: Actieplan voor Doelen Bereiken

Een goed actieplan helpt je om consequent stappen te zetten richting je doelen.

Opdracht 4: Actieplan

Bepaal drie concrete acties die je de komende weken gaat uitvoeren:

[illegible]



Werkboek

"Je bent nooit te oud om een nieuw doel te stellen of een nieuwe droom te dromen." – C.S. Lewis

Het stellen van SMART-doelen is een effectieve manier om vooruitgang te boeken en succes te behalen. Reflecteer op de belangrijkste inzichten en bepaal hoe je deze in de praktijk gaat brengen

Wil je verder aan de slag met gerelateerde onderwerpen? Bekijk ook onze andere werkboeken op Xplore X!

Voor meer informatie over coaching, analyses en trainingen, bezoek www.xplore-x.eu.

Veel succes!