

# How To's

## MAAK EEN SMART DOEL

### Leer Doelen

De doelen van deze How To zijn dat je:

1. Begrijp wat een SMART Doel is.
2. Je eigen SMART doelen stellen.

### Boodschappenlijst

Dit heb je nodig:

- Een rustig moment.
- Deze gedownloade invulbare PDF.

of

- Uitgeprint voorbeeld oefening.

### Veel Leerplezier!

Heb jij veel dromen en ambities, maar lijkt je nooit je doelen te halen? Wist je dat maar liefst 92% van de mensen hun nieuwjaarsdoelen nooit haalt?

Te vaak stellen we onrealistische en onduidelijke doelen en eindigen we gefrustreerd en gedemotiveerd als we geen vooruitgang zien. Daarom is het tijd om te leren hoe je SMART-doelen kunt stellen - en eindelijk je dromen kunt waarmaken!

[doors-open.academy](https://doors-open.academy)  
[academy@doors-open.nl](mailto:academy@doors-open.nl)

# Wat is een SMART Goal?

Het stellen van doelen is niet hetzelfde als het stellen van visie. Het is belangrijk om jezelf af te vragen wat je echt wilt en waarom.

Vervolgens kan je een SMART doel maken, SMART is een afkorting voor **Specific, Measurable, Achievable, Relevant** en **Time-bound**. Door het doel op te splitsen en je doel op te schrijven met het gebruik van de categorieën, zorg je voor succes!

## BIJVOORBEELD

In plaats van te zeggen "ik wil meer leads krijgen om mijn bedrijf te laten groeien"

Probeer het doel SMART te formuleren, zoals:

"Tussen begin juni en eind juli 2020 krijg ik 5 nieuwe leads door mijn netwerk ongevraagd te bellen (cold calling)"

- S** **Specific:** 5 nieuwe leads.
- M** **Measurable:** Leads zijn meetbaar (je krijgt de leads of niet).
- A** **Achievable:** Cold calling van het netwerk.
- R** **Relevant:** Nieuwe leads helpt het bedrijf te laten groeien.
- T** **Time-bound:** Begin juni tot eind juli 2020.

Vul op de volgende pagina in met je SMART doel(en). Gebruik een template per doel.

# SMART Doelen

Schrijf het doel op dat je in gedachten hebt

**S** Wat wil je bereiken? Wie moet worden opgenomen? Wanneer wil je dit doen?

Specific

**M** Hoe kun je voortgang meten en hoe weet je wanneer je doel bereikt is?

Measurable

**A** Heb je de vaardigheden die nodig zijn om het doel te bereiken? Zo nee, hoe kom je aan deze vaardigheden? Wat is de motivatie voor dit doel?

Achievable

**R** Waarom stel ik dit doel nu? Is het in overeenstemming met de algemene doelstellingen?

Relevant

**T** Wat is de deadline en is het haalbaar?

Time  
bound

# 90 Dagen Plan

Breng n kaart hoe je je SMART doel(en) gaat bereiken met kleinere subdoelen in het onderstaande 90 Dagen Plan.

Denk eraan, kleine stapjes!

30 dagen

60 dagen

90 dagen

Smart  
Doel

1

--	--	--

Smart  
Doel

2

--	--	--

Smart  
Doel

3

--	--	--

# De Laatste Tips

Gefeliciteerd, je weet nu hoe je een SMART doel kunt maken!

Je bent nu een stap dichterbij het verwezenlijken van je dromen! **Zorg ervoor dat je je SMART doel voortdurend herleeft** en erover nadenkt en je prestaties in de gaten houdt. Hieronder vind je nog enkele tips en andere materialen voor extra inspiratie.

Hier zijn enkele tips om in gedachten te houden:

- 1 Maak je doel echt haalbaar.
- 2 Beloon jezelf!
- 3 Ga terug naar je SMART doel en pas het aan als het nog niet perfect werkt voor jou.
- 4 Onthoud dat oefenen goed is, dus blijf nieuwe SMART doelen maken.
- 5 Denk na over je doelen en voortgang!

## Extra Inspiratie

Artikel: [Guide for Writing Smart Goals](#)

Podcast: [Smart Goals and Wellness](#)

Video: [Get Exactly What You Want](#)

Website: [Doors Open](#)

[doors-open.academy](https://doors-open.academy)  
[academy@doors-open.nl](mailto:academy@doors-open.nl)