

Doelen stellen

ACE - Grow Your Skills



@Vrije Universiteit Amsterdam - Peter Valckx



Doelen stellen

Een doel is een gewenste situatie. Doelen stellen gaat over weten wat je belangrijk vindt in het leven en wat je wilt bereiken.

Omschrijving

Doelen stellen is één van de belangrijkste factoren voor succes. Het helpt je om je te blijven motiveren en om je focus te bepalen. Door over je toekomst na te denken en doelen te stellen, maak je het vooruitzicht op later - of het nu een studiekeuze of werk is - duidelijker voor jezelf. Doelen variëren van lange termijn doelen, zoals je diploma halen, en korte termijn doelen, zoals je opdrachten maken. Hoe specifieker jouw doel is, hoe beter jij weet wat je te doen staat. Je stelt je hele leven lang doelen, want dat geeft een gevoel dat het is gelukt. Zijn jouw doelen enerzijds ambitieus, maar anderzijds ook haalbaar? Heb jij je doelen specifiek en concreet geformuleerd? Bestaan jouw doelen uit haalbare tussenstappen voor de korte termijn? Dan ben je goed bezig. Op die manier kan je namelijk goed in de gaten houden of je op de goede weg bent en daag jij jezelf uit. Neem de tijd om na te denken over je doelen, te reflecteren op de voortgang en je doelen eventueel bij te stellen.

Bekijk deze video



Of klik [HIER](#) om naar YouTube te gaan



Aspecten van SMART-doelen zijn:

- **Specifiek:** Het doel moet duidelijk en specifiek zijn, zodat het voor iedereen begrijpelijk is wat er moet worden bereikt.
- **Meetbaar:** Het doel moet meetbaar zijn, zodat de voortgang kan worden gevolgd en beoordeeld.
- **Acceptabel:** Het doel of de doelen die je hebt gesteld zijn haalbaar. Je moet het ermee eens zijn en hier ook echt aan willen werken.
- **Realistisch:** Het doel moet realistisch zijn voor jou. Is het echt mogelijk om jouw doel te behalen?
- **Tijdgebonden:** Het doel moet een specifieke einddatum hebben, zodat er een tijdslimiet is voor de voltooiing van het doel.

Tips

Hoe bepaal je je doel(en)?

Stap 1: Bedenk je einddoel(en).

Stap 2: Zijn deze einddoelen haalbaar en/of ambitieus?

Stap 3: Formuleer de einddoelen **SMART** en uitdagend.

Stap 4: Formuleer subdoelen om tot het einddoel te komen.

Stap 5: Reflecteer op deze subdoelen of ze haalbaar zijn.



@Vrije Universiteit Amsterdam - Peter Valckx



Opdracht 1 *Aandacht en doelen stellen*

Bewuster worden: de kracht van doelen stellen

Stap 1: Kijk 30 seconden rond in de ruimte. Sluit je ogen 30 seconden en beantwoord de volgende vragen.

Hoeveel gele dingen zijn er in de ruimte? _____

Hoeveel van jullie dragen sneakers? _____

Wat is de kleur van mijn tas? _____

Stap 2: Denk over het volgende na.

Hoe komt het dat je de antwoorden niet weet?

Hoe was de opdracht gegaan als de opdracht was geweest: 'Hoeveel gele dingen zie je in deze ruimte?' Dan had je een doel gehad en dat doel had je kunnen bereiken. Misschien had je niet alle gele dingen gevonden, maar in ieder geval veel meer dan nu.

Conclusie: Als je een doel stelt, bereik je veel meer. Een doel geeft richting en energie.



Opdracht 2 Welke droom zou je willen laten uitkomen?

Oefenen met doelen stellen

Stap 1: Schrijf je droom op.

Beantwoord de vraag: 'Welke droom zou je willen laten uitkomen?' Dat kan een grote droom of een kleine zijn. Denk bijvoorbeeld aan wat je volgend weekend zou willen doen of welk beroep je later zou willen uitoefenen. Daar zit veel tussen... Het mag fictief zijn. Het gaat om de oefening. Schrijf je droom op.

Mijn droom: _____



Stap 2: Bedenk een foto/plaatje van je droom.

Ter introductie: Deze stap wordt vaak als zweverig gezien. Het tegendeel is waar. Juist door jouw doelen scherp voor je te zien worden deze helder en concreet. In deze opdracht wordt als voorbeeld de droom 'wereldreis' gebruikt, maar je kunt elke willekeurige droom hiervoor invullen.

Stap 3: Deel je droom.

Vervolgens wil jij jouw droom niet alleen voor jezelf houden. Vertel jouw droom aan anderen om je wereldreis nog 'echter' te maken. Vind je dit eng? Vertel het dan alleen aan je beste vriend(in). Je zult merken dat deze je gaat aanmoedigen om jouw droom te bereiken. Dat geeft meer zelfvertrouwen. En zo kun je langzaam maar zeker jouw droom met steeds meer mensen delen. Hierdoor wordt de droom nog echter, en de stap veel kleiner om actie te ondernemen.



@Erasmus University Rotterdam - Alexander Santos Lima

Stap 4: Vorm je droom om naar een smart doel.

Zet een deadline op jouw droom. Wanneer wil jij die droomreis gaan maken? Wat wordt de datum? En wat wil je wanneer geregeld hebben voor je reis?

Een SMART doel is:

- **Specifiek:** Het doel moet duidelijk en specifiek zijn, zodat het voor iedereen begrijpelijk is wat er moet worden bereikt.
- **Meetbaar:** Het doel moet meetbaar zijn, zodat de voortgang kan worden gevolgd en beoordeeld.
- **Acceptabel:** Het doel of de doelen die je hebt gesteld zijn haalbaar. Je moet het ermee eens zijn en hier ook echt aan willen werken.
- **Realistisch:** Het doel moet realistisch zijn voor jou. Is het echt mogelijk om jouw doel te behalen?
- **Tijdgebonden:** Het doel moet een specifieke einddatum hebben, zodat er een tijdslimiet is voor de voltooiing van het doel.

Schrijf je droom smart op.

Mijn droom: _____

Deze droom is: Specifiek Meetbaar Acceptabel Realistisch Tijdgebonden

Stap 5: Schrijf je droom op.

Maak je doelen nog duidelijker door ze ook op te schrijven. Vaak is denken niet genoeg. Ga maar bij jezelf na. Je kunt heel veel gedachten hebben over dingen die je wilt doen, maar er toch niets mee doen. Ze blijven dan in je hoofd rondspoken. Het doel wordt tastbaarder zodra je dit opschrijft. Bovendien verdwijnt het zo ook uit je hoofd en komt het op papier. Dat geeft meer overzicht en focus.

Stap 6: Maak je droom waar door te 'minuten'.

Minuten betekent niets anders dan elke dag een kleine stap zetten in de richting van jouw belangrijkste doel. En dat kan al in 1 minuut.



@Vrije Universiteit Amsterdam - Peter Valckx

Literatuur overzicht

- 1 Dijkstra, D., Bunnik, P. & Krikke, A. (2021). Zelfregulerend leren. *Effectiever leren met leerstrategieën*. Amsterdam: Boom.
- 2 Dijkstra, P. (2019). *Effectiever studeren. Leerstrategieën voor het hoger onderwijs*. Amsterdam: Boom.
- 3 Rooij, E. van. (2018). Secondary school students' university readiness and their transition to university. Rijksuniversiteit Groningen.
- 4 Rotterdamse samenwerkingsverband vo-ho: samen werken aan betere aansluiting (2022). Het Rotterdamse vaardighedenraamwerk vo-ho inclusief rubrics. Geraadpleegd op 26-4-2023, van <https://aansluiting-voho010.nl/nieuws-en-agenda/rotterdams-vaardighedenraamwerk-vo-ho-incl-rubrics-nu-beschikbaar>
- 5 Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- 6 Tang, Y. V., & Wong, S. L. (2015). Bridging students: successful transition from high school to college.