

Stel jouw...

SMART GOALS

Waarom is het zo belangrijk om adequate **doelen** te stellen tijdens jouw studies?

De manier waarop je doelen stelt heeft gevolgen voor jouw **studiemethode**, jouw **planning** en hoe jij je **voelt** tijdens het studeren. Door adequate doelen te leren formuleren zal je meer efficiënt kunnen studeren en bijgevolg een gevoel van succes en voldoening ervaren. Dit kan motiverend werken tijdens het studeren.

Een handige tool om duidelijke en eenvoudige doelen te stellen is de **SMART-methode** (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdgebonden).

Probeer het hieronder!

Specifiek

S
G

Wat wil je precies doen?

Meetbaar

M
O

Hoe weet jij wanneer je jouw doel bereikt hebt?

Acceptabel

A
A

Is het behalen van jouw doel relevant voor jou?

Realistisch

R
L

Is jouw doel haalbaar?

Tijdgebonden

T
S

Wanneer wil je het doel bereikt hebben?

Bij het formuleren van een doel kan je jezelf enkele hulpvragen stellen. Je kan gebruik maken van bovenstaande vragen, maar ook op zoek gaan naar andere vragen die jou op weg zouden kunnen helpen, bijvoorbeeld: Hoeveel tijd heb ik nodig om deze taak af te werken? Wanneer wil ik starten? Wanneer wil ik een pauze nemen? Heb ik echt de tijd en energie om dit vandaag te voltooien?

Probeer om jouw doel zo specifiek mogelijk te formuleren. Hierbij kan je jou inbeelden dat je instructies geeft aan iemand anders die de taak niet kent. Zou deze persoon begrijpen wat te doen? Zo ja, dan is jouw doel duidelijk geformuleerd!

Aan de slag!

Specifiek

S



Lees Hoofdstuk 1 vanaf pagina 3 tot en met pagina 30 en onderlijn de sleutelwoorden.



Een beetje in het handboek lezen.

Meetbaar

M



Ik weet dat mijn werk erop zit als ik 27 pagina's heb gelezen.



Ik bekijk wat ik vandaag kan lezen.

Acceptabel

A



Ik ben mee met de hoorcolleges. Ik wil nu Hoofdstuk 1 verwerken, opdat ik voor dit vak kan slagen.



Ik wil mee zijn met de volgende les. Maar daarvoor moet ik Hoofdstuk 1 begrijpen. En daarvoor zou ik eigenlijk eerst het hoorcollege moeten beluisteren. En daar heb ik nu geen zin/tijd in.

Realistisch

R



Vandaag heb ik voldoende tijd om 27 pagina's te lezen en te verwerken.



Vandaag heb ik eigenlijk geen tijd, maar misschien kan ik wat lezen op de trein, als ik een zitplaats vind.

Tijdgebonden

T



Ik start deze ochtend om 9 uur en eindig om 12 uur met twee pauzes van telkens 20 minuten tussenin.



Ik bekijk nog deze week wanneer ik er tijd voor heb.
