**Werkblad:**

**Doelen vaststellen**

**Het Stimulanszz 5-stappen model**

**Stap 1: Specifiek zijn**

Het doel is dat je duidelijk en concreet en beschrijft actie, resultaat of waarneembaar gedrag.

Wees specifiek door ten eerste te bepalen wat je doel is. Geef antwoord op de volgende vragen:

Wat wil je bereiken?

|  |
| --- |
|  |

Wie is/zijn erbij betrokken?

|  |
| --- |
|  |

Waar vindt het plaats?

|  |
| --- |
|  |

Wanneer vindt het plaats?

|  |
| --- |
|  |

Waarom wil je dit bereiken?

|  |
| --- |
|  |

**Stap 2: Meetbaar maken**

Maak je doel meetbaar door antwoord te geven op de volgende vragen:

Hoeveel ga je doen of moet gedaan worden?

|  |
| --- |
|  |

Hoe kun je dat meten?

|  |
| --- |
|  |

Welk resultaat levert dat op?

|  |
| --- |
|  |

**Stap 3: Acceptabel zijn**

Het doel wordt geaccepteerd door jezelf. Je doelen komen logischerwijs voort uit je analyse of vooronderzoek.

Voor een acceptabel doel is het dus van belang dat er draagvlak voor bij jezelf. Stel jezelf de volgende vragen:

Is het doel voor jezelf aanvaardbaar; sta je achter je doel?

|  |
| --- |
|  |

Is het doel logisch gebaseerd op huidige of eerdere omstandigheden, gebeurtenissen of gedragingen?

|  |
| --- |
|  |

**Stap 4: Is het doel realistisch en haalbaar?**

Je doel moet haalbaar zijn, omdat een bereikbaar doel jezelf motiveert en enthousiasmeert. Een onbereikbaar doel doet het tegenovergestelde.

Is je doel realistisch en waarom?

|  |
| --- |
|  |

Heb je voldoende kennis, mogelijkheden, middelen en diploma’s om het doel te behalen?

|  |
| --- |
|  |

**Stap 5: Tijd**

Het is duidelijk wanneer je doelstelling behaald moet zijn. Een SMART-doel heeft een concrete start- en einddatum. Het doel moet dus haalbaar zijn binnen een bepaald tijdsbestek.

SMART-doelen moeten meestal op een korte termijn behaald worden.

Hiermee gaan we verder in het plan van aanpak