

# SMART problemen oplossen

---

SMART is een methode die je inzet om concrete doelen te stellen en uit te werken in concrete acties om dit doel te bereiken. Het wordt veel op in het bedrijfsleven gebruikt, maar ook in persoonlijke ontwikkeling kan je de methode toepassen om zelf (uit te zoeken hoe je een probleem in je leven aan kan pakken.

SMART staat voor

**Specifiek:** hak het in kleinere stukjes. Bijvoorbeeld ik wil een opgeruimd huis en ik begin met de keuken (deel van het huis)

**Meetbaar:** wat wil je bereiken? Bijvoorbeeld een opgeruimde keuken zonder troep in de kasten / op het aanrecht en een schone vloer.

**Acceptabel:** maak het haalbaar. Bijvoorbeeld: komende week ga ik iedere dag 30 minuten in de keuken een kast uitruimen, schoonmaken in opnieuw inruimen.

**Realistisch:** maak het uitvoerbaar. Bijvoorbeeld: de komende week na het ontbijt tussen 10 en 10.30 uur ruim ik de keuken op. Daarna trakteer ik mijzelf op een kop koffie om mijzelf te belonen.

**Tijdsgebonden:** maak er gelijk een start en een einddatum bij, om tot actie te komen. Bijvoorbeeld: de keuken moet voor zaterdag klaar zijn, want dan krijg ik eters en ga ik uitgebreid koken in de opgeruimde en schone keuken. Ik begin er dus maandag mee. Dan heb ik 5 dagen de tijd om zaterdag klaar te zijn. Ik zet het ook in mijn **agenda** om het niet te vergeten dat ik daar die week tijd voor moet vrijhouden.

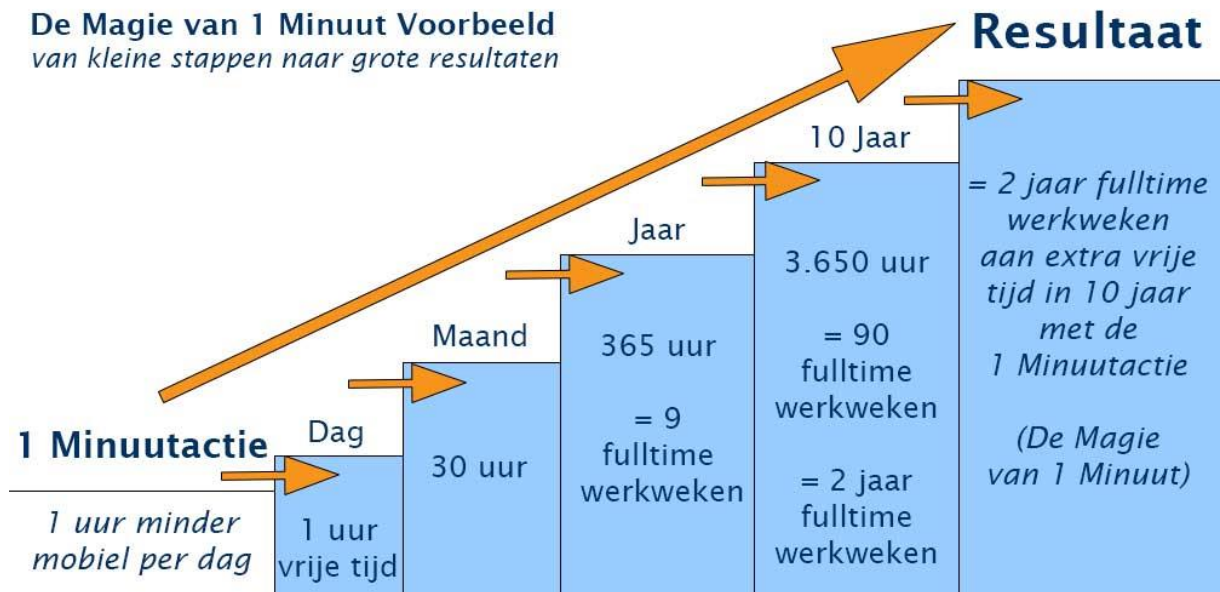
## SMART leerdoelen voorbeelden persoonlijke ontwikkeling

- 'Ik wil me iedere ochtend zonder afleiding richten op mijn belangrijkste taak'
- 'Ik wil elke avond een halfuur eerder naar bed toe'
- 'Mijn zelfvertrouwen vergroten door elke dag iets te doen wat ik normaal uitstel'
- 'Elke dag minimaal een halfuur de tijd nemen voor mezelf. Om te doen wat ik wil doen.'

Zelf daarmee aan de slag? Kijk dan op de onderstaande link:

<https://www.leroyseijdel.nl/doelen-stellen/smart-leerdoelen-voorbeelden/>

Daar zie je verschillende voorbeelden hoe je SMART toe kan passen in je leven.



Ik pas het nog steeds regelmatig toe om een probleem aan te pakken.