

Max Ohlenschlager van mentormax.nl

Vier manieren om doelen te stellen

02/04/2021

🕒 6 min

💬 0

☰ Inhoud

Werk je in de hulpverlening en worstel je met het stellen van doelen? Tijdens je studie ben je waarschijnlijk overspoeld met het SMART-model. Maar zelfs als een doel SMART is geformuleerd, heeft het weinig zin als het de persoon niet aanspreekt.

Gelukkig zijn er alternatieve methoden om doelen te stellen die misschien beter passen bij jou en je cliënt. In dit artikel delen we een aantal van deze alternatieven, in de hoop dat je enthousiast wordt om samen met je cliënt doelen te stellen die écht resoneren.

RUMBA doelen stellen

- **Relevant**– Is het doel relevant? Hoeveel doelen ga je stellen? Is dit het belangrijkste doel?
- **Understandable**– Is het doel begrijpelijk? Of staat het in hulpverlenerstaal geschreven?
- **Measurable**– Is het doel meetbaar?



- **Attainable**– Is het doel haalbaar? Lijkt op Realistisch van het SMART principe.

Voorbeeld: Doel: Tegen het einde van het jaar zal ik mijn lichaamsgewicht verminderen met 10% ten opzichte van mijn huidige gewicht, door gezonde voedingskeuzes te maken en regelmatig te bewegen, om mijn algehele gezondheid te verbeteren en het risico op gezondheidsproblemen te verminderen.

Relevant: Dit doel is relevant omdat het gericht is op het verbeteren van de gezondheid en het verminderen van het risico op gezondheidsproblemen, zoals diabetes, hartaandoeningen en obesitas, die allemaal verband houden met overgewicht.

Understandable: Het doel is duidelijk en begrijpelijk geformuleerd. Het benadrukt het belang van gezonde voedingskeuzes en regelmatige lichaamsbeweging om gewichtsverlies te bevorderen en de algehele gezondheid te verbeteren.

Measurable: Het doel is meetbaar omdat het specificeert dat het lichaamsgewicht met 10% moet worden verminderd. Dit kan worden gemeten met behulp van een weegschaal en periodieke metingen om de voortgang te volgen.

Behavioral: Het doel benadrukt het aannemen van gezonde gedragingen, zoals het maken van gezonde voedingskeuzes en regelmatig bewegen, om gewichtsverlies te bevorderen. Dit zijn gedragingen die direct invloed hebben op het behalen van het doel.

Achievable: Hoewel 10% gewichtsverlies een ambitieus doel is, is het haalbaar met toewijding, consistentie en ondersteuning. Door gezonde voedingskeuzes te maken en regelmatig te bewegen, kan het gewicht geleidelijk worden verminderd, waardoor het doel behaald kan worden.

waardoor de kans op succes wordt vergroot.



MAGIE doelen stellen

- **Meetbaar**– Is het doel meetbaar?
- **Acceptabel**– Is er draagvlak? Zo niet, dan is er geen motivatie. Zeg maar dag tegen je doel.
- **Gecommuniceerd**– Is het doel besproken met de cliënt? Lijkt logisch, maar dit gebeurt niet altijd!
- **Inspirerend**– Geen inspiratie, geen motivatie.
- **Engagerend**– Zet dit doel de cliënt in beweging? Kan de cliënt zich hieraan verbinden?

Voorbeeld: Doel: Voor 1 juli 2024 wil ik mijn lichaamsgewicht verlagen tot 75 kilogram en mijn lichaamsvetpercentage verlagen tot 20%.

Meetbaar:

- Lichaamsgewicht: 75 kilogram
- Lichaamsvetpercentage: 20%

Acceptabel:

- *Het doel van 75 kilogram lichaamsgewicht en een lichaamsvetpercentage van 20% is haalbaar en gezond volgens mijn arts/diëtist.*
- Het doel is in overeenstemming met mijn langetermijndoelen voor mijn gezondheid en welzijn.

Gecommuniceerd:

- Ik zal dit doel delen met mijn partner/familie/vrienden, evenals mijn gezondheidszorgverlener, zodat zij me kunnen ondersteunen en aanmoedigen.

• Het bereiken van dit doel zal mijn algemene gezondheid verbeteren en mijn zelfvertrouwen vergroten.

- Ik zal me fitter en energiever voelen, waardoor ik in staat ben om meer activiteiten te ondernemen en mijn levenskwaliteit te verbeteren.

Engagerend:

- Ik zal een op maat gemaakt trainings- en voedingsplan opstellen om mijn doel te bereiken.
- Ik zal wekelijks mijn voortgang bijhouden door middel van metingen van mijn gewicht en lichaamsvetpercentage, en ik zal mijn trainings- en voedingsplan aanpassen indien nodig om mijn doel te blijven nastreven.

Door dit MAGIE-doel te stellen, heb je een duidelijk meetbaar doel voor ogen, dat acceptabel is voor je gezondheid, gecommuniceerd is met je ondersteunende netwerk, inspirerend is voor je welzijn en levenskwaliteit, en betrokkenheid vereist door middel van een gericht plan en voortgangsmoitoring.





van de doelstelling te gaan.

- **Uitdagend**– Als het niet uitdagend is, dan wil de cliënt er misschien niet de moeite voor nemen.
- **Zuiver**– Het doel moet weergeven wat je echt wil
- **Zinnelijk**– Mensen moeten een prettig opwindend gevoel hebben bij een doelstelling.
- **Yes!** – Een doelstelling moet enthousiasme oproepen. Yes!

Voorbeeld doel: Tegen het einde van het jaar wil ik mijn gezondheid en gewicht verbeteren door regelmatig te bewegen en gezondere voedingskeuzes te maken, zodat ik me fitter en energiever voel, er goed uitzie en meer zelfvertrouwen heb.

Feestelijk: Ik wil ervoor zorgen dat het proces van het verbeteren van mijn gezondheid en gewichtsbeheersing leuk en feestelijk is. Dit kan inhouden dat ik mijn activiteiten om gezonder te leven verweef met sociale activiteiten, zoals wandelen met vrienden, samen gezonde maaltijden koken, of deelnemen aan groepslessen in de sportschool waar ik nieuwe mensen ontmoet en plezier heb terwijl ik aan mijn doelen werk.

Uitdagend: Mijn doel moet uitdagend genoeg zijn om me gemotiveerd te houden. Ik wil bijvoorbeeld een plan opstellen om elke week mijn fysieke activiteit te verhogen, of om mijn dieet te veranderen door het toevoegen van meer groenten en fruit en het verminderen van suiker en bewerkte voedingsmiddelen. Deze uitdagingen zullen mij stimuleren om consistent te blijven en mijn grenzen te verleggen om mijn doelen te bereiken.

Zuiver: Mijn doel moet weerspiegelen wat ik echt wil bereiken, namelijk een verbetering van mijn algehele gezondheid en gewichtsbeheersing. Dit betekent dat ik me niet laat afleiden door oppervlakkige doelen

welzijn op de lange termijn.

Zinnelijk: Ik wil een prettig en opwindend gevoel ervaren bij het nastreven van mijn doelstellingen voor gezondheid en gewicht. Dit kan betekenen dat ik geniet van de endorfinekick na een goede workout, de voldoening van het bereiden van een gezonde en smakelijke maaltijd, of het zelfvertrouwen dat ik voel wanneer ik merk dat mijn lichaam sterker en fitter wordt.

Yes!: Mijn doelstellingen moeten enthousiasme en positieve energie oproepen. Ik wil mezelf aanmoedigen en trots zijn op elke kleine overwinning die ik behaal op weg naar een betere gezondheid en gewichtsbeheersing. Dit kan betekenen dat ik mezelf beloon met iets leuks telkens wanneer ik een mijlpaal bereik, of dat ik mezelf positief bekrachtig door mezelf te vertellen dat ik het kan en dat ik het waard ben om gezond en gelukkig te zijn.

SMART doelen stellen

- **Specifiek**– Is het doel concreet en specifiek genoeg?
- **Meetbaar**– Is het doel meetbaar?
- **Acceptabel**– Staat de cliënt wel open voor dit doel?
- **Realistisch**– Is het doel realistisch en niet te hoog gegrepen?
- **Tijdgebonden**– Welke tijdperiode wordt er aan het doel gekoppeld?

Voorbeeld doel:

Specifiek: Ik wil mijn gewicht verminderen door regelmatig te sporten en een gezond dieet te volgen.

Meetbaar: Ik wil 5 kilogram afvallen binnen de komende drie maanden.

wordt nagestreefd.

Realistisch: Gezien mijn huidige gezondheidstoestand en levensstijl is het realistisch om 5 kilogram af te vallen binnen een periode van drie maanden door middel van regelmatige lichaamsbeweging en een gezond dieet.

Tijdgebonden: Ik wil dit doel bereiken binnen een periode van drie maanden.

Soms plakken ze achter SMART nog de **I**. Die staat voor Inspiratie. Is het doel inspirerend? Er is ook nog SMART**IE**, waarbij de E multi interpreteerbaar is, variërend van Energiek, Engagerend tot Ecologisch. Wat jou het meest aanspreekt.

Inspirerend: Ik streef ernaar om mijn energieke te voelen en een gezonder gewicht te bereiken, wat mijn algehele welzijn zal verbeteren en mijn zelfvertrouwen zal vergroten.

Energizing: Door regelmatig te sporten en gezond te eten, zal ik mijn energieniveaus verhogen en me energieke voelen in mijn dagelijks leven.

Door dit SMART**IE**-doel te stellen, heb je een duidelijk en haalbaar plan om je gezondheid en gewicht te verbeteren, terwijl je je tegelijkertijd energieke voelt.

Alternatief SMART doelen

Kijk eens, hier zijn vier manieren om doelen te stellen. Je zult merken dat er veel overlap is, maar elke techniek richt zich toch net op iets anders. Werk je met SMART-doelen maar vind je dat het geen energie geeft? Probeer dan eens FUZZY-doelen. Zijn je doelen te technisch?



Zonder doel kun je niet scoren

Beter worden in doelen stellen

Gedagsverandering is makkelijker gezegd dan gedaan. Doelen stellen is prachtig, maar het vereist ook een doordacht plan en bepaalde vaardigheden zoals **planning** en time management (ook wel bekend als **executieve functies**). Bovendien werken doelen alleen als jijzelf of de persoon die je begeleidt er volmondig JA tegen zegt. Hoewel extrinsieke motivatie zoals geld of privileges waardevol kan zijn, werkt het het beste wanneer iemand intrinsiek gemotiveerd is om eraan te werken.


Daarnaast is het type doel dat je stelt ook van cruciaal belang. Het is doeltreffender om ontwikkeldoelen te formuleren dan prestatiedoelen. Bij ontwikkeldoelen draait het om progressie, terwijl prestatiedoelen zich richten op een eindresultaat. Werk met kleine, concrete acties naar een doel toe, aangezien deze acties relatief gemakkelijk te behalen zijn.


Succeservaringen werken motiverend om aan het volgende doel te werken. Als je goede doelen stelt, bespaar je niet alleen tijd en energie,



Max Ohlenschlager

72 artikelen [Bekijk profiel](#)

 [website](#)

Als coach vergroot ik je veerkracht doordat je leert optimaal gebruik te maken van jouw tijd, aandacht en energie. Hierdoor heb je minder last van uitstelgedrag en word je productiever, haal je meer voldoening uit je werkdag en houd je meer energie over voor leuke dingen. Benieuwd wat ik voor jou kan betekenen? Klik op de link hierboven [ website] en plan direct een vrijblijvende online kennismaking.

Bekijk ook



Help, mijn cliënt komt weer niet opdagen (8 praktische tips)

0

Reacties

Geef je reactie



Time Management

Jeugdzorg

Techniek

Vol hoofd

Uitstelgedrag

Planning

Focus

E-mail

Assertiviteit

Cursus en coaching

Cursus time management

Coaching time management

Coaching veerkracht

Cursus assertiviteit



Overig

Boek Hoppa

Online cursus Focus Boost

Kennisbank





Zwin 5



2201WZ Noordwijk Zh



info@mentormax.nl



KvK nummer: 51853426



BTW nummer: NL002057030B29

[Privacy](#)