

## **Mogelijke VRAGEN om iets SMART te krijgen**

### **S van Specifiek en Simpel (specific and simple)**

- Wat wil je precies bereiken?
- Hoe wil je dat aan gaan pakken?
- Welke stappen ga je daar achtereenvolgens voor zetten?
- Wat wordt de eerste stap die je wil gaan zetten?
- Binnen welke context wil je dat gaan doen?
- Hoe duidelijk is het voor jezelf wat je wilt gaan doen?

### **M van Meetbaar en Zinvol (measurable and meaningful)**

- Hoe weet je dat je je (tussen)doel hebt bereikt?
- Hoe ziet het eruit wanneer je je doel bereikt hebt: wat doe je dan?
- Wat betekent het voor jou als je dat bereikt hebt?
- Wat is er zo belangrijk aan voor jou om dat te bereiken?
- Wat levert het jou op als je je doel bereikt hebt?

### **A van Acceptabel en Bereikbaar/Binnen de eigen controle (acceptable and achievable)**

- Als ik het doel nu zou hebben bereikt, wil ik het dan nog?
- Hoe graag wil jij je doel bereiken?
- Wat heb je ervoor over om je doel te bereiken?
- Wat kun jij ervoor doen om je doel te bereiken? En behoort dat tot jouw mogelijkheden?
- Ligt dat binnen jouw bereik? Heb jij daar controle over?

### **R van Realistisch en Ecologisch verantwoord (realistic and responsible/ecological)**

- Is het doel haalbaar met de mogelijkheden die jij tot je beschikking hebt en binnen de tijd die je ervoor ter beschikking hebt?
- Welke effecten heeft het doel wanneer het bereikt is en gedurende het proces om daar te komen? Zijn die effecten goed voor jou, voor de ander en het systeem waarbinnen jullie je bevinden?

### **T van Tijdgebonden en positief geformuleerd (timed and toward what you want)**

- Wanneer wil je het doel bereikt hebben?
- Hoeveel tijd wil je ervoor uittrekken om je doel te bereiken?
- Welke tussenstapjes wil je gaan zetten en wanneer moeten die bereikt zijn?
- Is je doel in positieve termen weergegeven?
- Geef je aan wat je wil in plaats van wat je niet wilt?