

# Opdracht Doelen formuleren

## Opdracht 1: Formuleer eigen SMARTIE-doelen

Formuleer voor jezelf de leerdoelen voor de Minor Product Development

De doelen waar ik de komende tijd aan wil werken zijn:

### **Specifiek**

Geef aan in welke specifieke context je het doel wilt bereiken: in welke situatie, met welke betrokkenen, wanneer?

### **Meetbaar**

Hoe weet je dat het doel bereikt is? Kun je het meten?

### **Acceptabel**

Is het doel aanvaardbaar voor alle betrokkenen: deelnemer, collega's en organisatie? Welke nadelen zijn er mogelijk aan het doel verbonden en hoe kun je deze te niet doen?

### **Realistisch**

Is het haalbaar qua tijd, budget, binnen de specifieke situatie en ligt het binnen je competentie? Ligt het doel dat je wilt bereiken binnen de eigen controle? Ben jij degene die het behalen van het doel mogelijk kan maken?

### **Tijdgebonden**

Wanneer moet dit doel behaald zijn?

### **Inspirerend**

Is het positief geformuleerd? Heb je er zin in om aan te werken, krijg je er energie van? Sluit het aan bij wat je belangrijk vindt?

### **Eigen controle**

Ligt het doel dat je wilt bereiken binnen de eigen controle? Ben jij degene die het behalen van het doel mogelijk kan maken?

## Voorbeelden van SMARTIE-doelen

<b>Iets zinvols doen, iets kunnen betekenen.</b>
Ik wil iets bijdragen, niet alleen maar thuis zitten. Ik wil vrijwilligerswerk doen om iets te kunnen betekenen voor andere mensen.
SMARTIE-doel: ik wil binnen drie maanden twee dagdelen in de week vrijwilligerswerk doen voor ouderen, bijvoorbeeld in een verzorgingshuis.
<b>Structuur in de tijd</b>
Alle dagen lijken op elkaar, ik wil iets hebben om voor op te staan.
SMARTIE-doel: ik wil de komende maand beginnen met drie 'vaste' activiteiten in de ochtend, zodat ik weer een 'normaal' dag- en nachtritme krijg.
<b>Betaald werk</b>
Ik wil niet afhankelijk zijn van de sociale dienst; ik wil financieel voor mezelf kunnen zorgen.
Ik wil gewoon een baan, een baas, collega's, met anderen mee kunnen praten over vroeg op en sores op het werk...
SMARTIE-doel: ik start een half jaar met vrijwilligerswerk, liefst administratief van karakter en met anderen samen, opbouwend van 2 naar 6 dagdelen, om weer arbeidsritme op te doen en te ervaren wat ik aankan. Als dat lukt, ga ik daarna met mijn UWV-consulent overleggen over een werkervaringsplaats.
<b>Ambachtelijk of creatief bezig zijn</b>
Ik wil met mijn handen werken, zien dat er echt iets uit komt.
Ik vind het enig om naar huis te gaan met iets wat ik zelf gemaakt heb.
SMARTIE-doel: ik wil binnen twee maanden een vaste activiteit hebben voor minstens één, liefst twee of drie dagdelen per week op een plek waar echt iets gemaakt wordt (met materiaal of techniek van voorkeur).
<b>Sociale contacten</b>
Ik wil meer contact met andere mensen krijgen. Ik spreek soms hele dagen geen mens.
SMARTIE-doel: ik geef mij nog deze week op bij de gespreksgroep bij mij in de kerk die elke week bij elkaar komt.
<b>Zorg: verergering van klachten voorkomen of klachten verminderen</b>
Ik wil op zoek naar een vorm van bewegen waardoor ik minder snel stijf word en de pijn wordt verlicht.
SMARTIE-doel: ik vraag deze week aan mijn fysiotherapeut wat hij mij aanraadt, en ga dan komende maand op twee plekken kijken of het mij wat lijkt.
<b>Leren omgaan met een handicap of beperking</b>
Ik wil langzaam gaan beginnen om er achter te komen wat ik nog kan doen met mijn versleten heup, zonder de pijn te verergeren.
SMARTIE-doel: ik vraag advies aan de orthopeed over een goed opbouwschema, en spreek met mijn vrijwilligerswerkplek af dat ik dat twee maanden zo volg.
<b>Afleiding: los komen van de ellende thuis, iets leuks doen</b>
Ik moet er gewoon even uit. Ik wil iets helemaal voor mezelf doen, zodat er ook iets anders is dan alleen de problemen. Een tekencursus lijkt me leuk.
SMARTIE-doel: ik vraag informatie op bij het creatief centrum, over de cursussen die volgende maand beginnen en geef me op voor een beginnerscursus.