



RHM LOOPBAANCOACHING

Doelen stellen met het SMART-model

1. Specifiek: Wat wil je precies bereiken?
(Schrijf hier je doel op.)

2. Meetbaar: Hoe meet je je voortgang?
(Bepaal specifieke meetpunten.)

3. Acceptabel: Waarom is dit doel belangrijk voor jou?
(Schrijf de motivatie op.)

4. Realistisch: Is dit doel haalbaar binnen je huidige omstandigheden?
(Schrijf waarom het realistisch is of wat je moet veranderen.)

5. Tijdgebonden: Wanneer wil je dit doel bereiken?
(Stel een deadline in.)

Actieplan:

Wat zijn de eerste drie stappen die je gaat nemen om dit doel te bereiken?

- 1.
- 2.
- 3.
