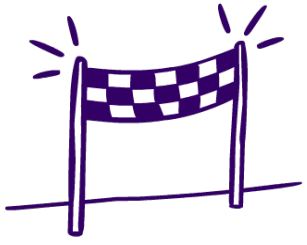


Zelf-regulerend leren (Model van B. Zimmerman)

Vorbereidingsfase

Taakanalyse

Doelen stellen



Plannen



Zelf-motivatie

Zelf-effectiviteit



Resultaatsverwachtingen



Taakinteresse



Taakwaarde



Doeloriëntaties



Uitvoeringsfase

Zelf-controle

Taakstrategieën



Zelf-instructie



Beeldvorming



Tijdsbeheer



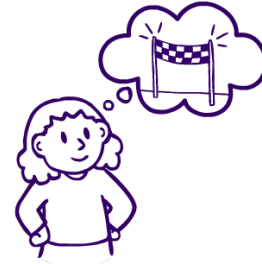
Leeromgeving inrichten



Hulp zoeken



Interesseprikkelers

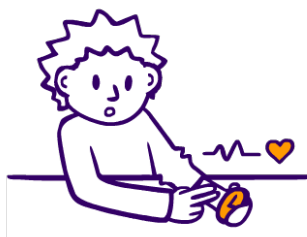


Zelfbekrachtiging

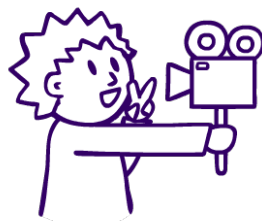


Zelf-observatie

Zelfmonitoring



Zelfregistratie



Reflectiefase

Zelf-beoordeling

Attributie



Zelfevaluatie

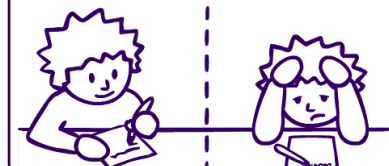


Zelf-reactie

Zelftevredenheid



Adaptieve/defensieve reacties



Zelf-regulerend leren (Model van B. Zimmerman)

Vorbereidingsfase

Taakanalyse

Doelen stellen



Geen zelf-regulerend leren zonder het formuleren van duidelijke leerdoelen.

Planning



Een doel zonder plan is slechts een wens. Planning is essentieel in het bereiken van je doelen.

Zelf-motivatie

Zelf-effectiviteit



Jouw vertrouwen in je leervaardigheden beïnvloeden je leerproces. Geef dat zelfvertrouwen een boost!

Resultaatsverwachtingen



Omstandigheden kunnen maken dat je net wel of niet gelooft dat je je doelen zal behalen.

Taakinteresse



Vind je het leuk wat je leert? Wat doe je als het doel je niet interesseert?

Taakwaarde



Vind je wat je leert belangrijk? Wat als je het nut er niet van ziet?

Doeloriëntaties



Jouw reden om te leren doet er toe! Leer je om te groeien of om de beste te zijn?

Zelf-regulerend leren (Model van B. Zimmerman)

Uitvoeringsfase (1)

Zelf-controle

Taakstrategieën



Kies die leerstrategie die best past bij jouw opdracht of uitdaging!

Zelf-instructie



Geef jezelf instructies en werk gefocust aan je opdracht!

Beeldvorming



Visualisatie, zoals mindmapping, kan je leren ondersteunen.

Tijdsbeheer



Tijd vliegt. Gelukkig ben jij de piloot. Beheer je tijd goed!

Leeromgeving inrichten



Weg met afleiding zowel in je omgeving als in je hoofd.

Hulp zoeken



Weet wanneer, hoe en aan wie je hulp kan vragen.

Interesseprikkels



Een motivatie-dip? Herinner jezelf waarom je doet wat je doet.

Zelf-bekrachtiging



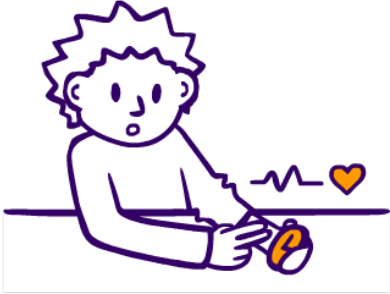
Prijs jezelf. Echt, dat is helemaal ok! Let wel, opscheppen is dat niet.

Zelf-regulerend leren (Model van B. Zimmerman)

Uitvoeringsfase (2)

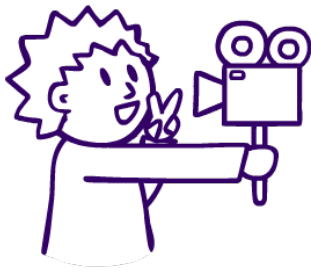
Zelf-observatie

Zelf-monitoring



Wacht niet met zelf-evaluatie tot het einde. Doe het terwijl je nog bezig bent en stuur bij.

Zelf-registratie



Bijhouden wat je doet, denkt en voelt tijdens het leren, helpt je te begrijpen hoe je leert.

Reflectiefase

Zelf-evaluatie

Zelf-evaluatie



Evalueer zelf je resultaat. Bereikte je je leerdoelen?

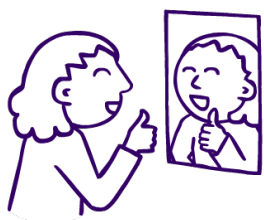
Attributie



Waarom bereikte je je doelen wel of net niet? Leer van je successen én fouten!

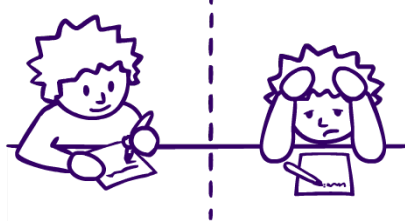
Zelf-reactie

Zelf-tevredenheid



Hoe tevreden ben je over je leerproces? Hoe meer tevreden, hoe gemotiveerder je zal zijn om te blijven leren!

Adaptieve/ defensieve reacties



Hoe reageer je op vorige leerervaringen? Hoe beïnvloedt jouw reactie jouw leren in de toekomst?