

WERKBOEK

Inhoudsopgave

[**Dag 1: Bewustwording** 2](#_Toc39768443)

[**Brainstorm**: Veel gebruikte leerstrategieën 3](#_Toc39768444)

[**Sorteeroefening**: Leerstrategieën 4](#_Toc39768445)

[**Brainstorm**: Hoe zit het met jouw favoriete strategie(ën)? 5](#_Toc39768446)

[**Brainstorm**: ‘Gewenste moeilijkheden’ 6](#_Toc39768447)

[**Reflectief schrijven**: Moeite doen in andere aspecten van je leven 7](#_Toc39768448)

[**Dag 2: Oefenen** 9](#_Toc39768449)

[**Oefenen**: effectieve *leer*strategieën 10](#_Toc39768450)

[Zelf-verklaringen 10](#_Toc39768451)

[Actief samenvatten van teksten 11](#_Toc39768452)

[Het maken van een oefentoets 13](#_Toc39768453)

[Visualiseren met de dual-coding methode 16](#_Toc39768454)

[**Oefenen**: effectieve *plan*strategieën 18](#_Toc39768455)

[Gespreid leren plannen 18](#_Toc39768456)

[Gemengd leren 19](#_Toc39768457)

[**Follow-up** na het oefenen met de strategieën 0](#_Toc39768458)

[**Practice what you preach**: Gebruiken van effectieve leerstrategieën 1](#_Toc39768459)

[**Dag 3: Reflectie** 2](#_Toc39768460)

[**Hoe ben je met obstakels omgegaan?** 3](#_Toc39768461)

[**Persona’s** 7](#_Toc39768462)

[Laat je inspireren door andere studenten! 7](#_Toc39768463)

[**Reflectie** op de persona’s 8](#_Toc39768464)

[**Nieuwe doelen maken**: implementatie intenties 9](#_Toc39768465)

[**Extra materialen** 11](#_Toc39768466)

[**Motivatie** vragenlijst 12](#_Toc39768467)



# **Dag 1: Bewustwording**

## **Brainstorm**: Veel gebruikte leerstrategieën

#### Welke leerstrategieën gebruik jij?

Schrijf hieronder de strategieën op die jij wel eens gebruikt als je aan het leren bent. Denk daarbij aan wat je doet als je artikelen/leerstof voor het eerst ziet, als je leerstof gaat herhalen en hoe je je voorbereidt op toetsen.

|  |
| --- |
| Strategie:Uitleg: |
| Strategie:Uitleg: |
| Strategie:Uitleg: |
| Strategie:Uitleg: |
| Strategie:Uitleg: |
| Strategie:Uitleg: |
| Strategie:Uitleg: |

Welke van deze strategieën zijn jouw favorieten? Geef die een sterretje.

## **Sorteeroefening**: Leerstrategieën

#### Welke strategieën zijn effectief voor leren op de lange termijn?

Welke strategieën horen op welke stapel? Zet een kruisje waar jij denkt dat de strategieën horen!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Heel effectief | Medium effectief | Niet effectief |
| Samenvatten |  |  |  |
| Zelf-verklaringen |  |  |  |
| Gespreid leren |  |  |  |
| Herlezen |  |  |  |
| Onderstrepen (markeren) |  |  |  |
| Oefentoetsen |  |  |  |
| Visualiseren |  |  |  |
| Gemengd leren |  |  |  |

Als jullie dit allemaal ingevuld hebben, zal de docent vertellen welke strategieën effectief zijn, en waarom. Zet een ander teken voor het wetenschappelijk bewijs voor de strategieën. Welke had je fout?

Als je wilt, kun je ook nog invullen waarom sommige strategieën (on)verwachts wél, of juist niet, effectief waren:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Eventueel toegevoegde uitleg |
| Samenvatten |  |
| Zelf-verklaringen |  |
| Gespreid leren |  |
| Herlezen |  |
| Onderstrepen (markeren) |  |
| Oefentoetsen |  |
| Visualiseren |  |
| Gemengd leren |  |

## **Brainstorm**: Hoe zit het met jouw favoriete strategie(ën)?

#### Zijn die juist wel of niet effectief? Hoe zou je ze effectiever kunnen maken?

Op pagina 3 heb je jouw favoriete strategieën aangegeven. Bleken die effectief te zijn, of toch juist niet? In deze oefening gaan we proberen de strategieën die je nu al gebruikt effectiever te maken. Denk eraan om je strategie **actief** te maken, en te zorgen dat je **feedback** krijgt over wat je wel en niet weet. Schrijf twee ideeën over het effectiever maken van strategieën op:

|  |  |
| --- | --- |
| Mijn strategie |  |
| Hoe effectief is die al? |  |
| Hoe maak ik die actiever? |  |
| Hoe krijg ik hier feedback uit? |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Mijn strategie |  |
| Hoe effectief is die al? |  |
| Hoe maak ik die actiever? |  |
| Hoe krijg ik hier feedback uit? |  |

## **Brainstorm**: ‘Gewenste moeilijkheden’

#### Herken je de paradox? Wat vind jij moeilijk?

De docent heeft als het goed is uitgelegd wat de ‘Ervaren-leren-versus-werkelijk-leren paradox’ is. In het kort houdt deze in dat als we zelf inschatten hoe goed we iets weten, dat vaak niet overeenkomt met hoe goed we iets daadwerkelijk weten. Een voorbeeld: als je stof voor je tentamen vaak opnieuw leest, wordt die tekst steeds herkenbaarder en denk je dat je de stof beheerst – op de toets kun je die stof dan echter niet goed ophalen. Het tegenovergestelde gebeurt ook: je gaat oefentoetsen maken, het lukt niet helemaal goed en je wordt geconfronteerd met alles dat je niet weet, je denkt dat je de stof niet kent, maar op de toets blijk je de informatie toch goed op te kunnen halen! Deze paradox wordt verklaard door ‘gewenste moeilijkheden’: datgene waar je moeite voor doet blijft beter hangen in je hoofd, ook al merk je dat zelf niet zo goed.

Herken je deze paradox in je eigen leren?

* Ja
* Nee

Wat zijn je ervaringen met herlezen?

Wat zijn je ervaringen met jezelf toetsen?

Met welke andere strategieën heb je deze paradox opgemerkt? En hoe werkte die dan?

Wat vind jij zelf het moeilijkste aan leren/studeren?

## **Reflectief schrijven**: Moeite doen in andere aspecten van je leven

#### Reflecteren op een andere herinnering waarin je moeite hebt moeten doen om iets te leren of te veranderen

Bedenk een herinnering waarbij je: (1) *Iets nieuws hebt geleerd door heel veel oefening* (> 30 uur), iets dat je veel moeite heeft gekost (in sport, kunst, muziek, computer etc.) **OF** (2)*Je gedrag hebt veranderd* (bijvoorbeeld meer gaan sporten).

|  |
| --- |
| Wat heb je geleerd? |
|  |
| Hoe heb je dat aangepakt? |
|  |
| Hoe lang heb je erover gedaan? |
|  |
| Wat deed je als het moeilijker werd? |
|  |
| Heb je er wel eens over gedacht om te stoppen? |
|  |
| Hoe kreeg je jezelf dan zo ver om toch door te zetten? |
|  |
| Wat zou jou geholpen hebben om te horen toen je dit leerde? |
|  |
| Wat zou je een ander adviseren die nu hetzelfde leerproces ingaat? |
|  |

Pak je voornemens om je leren actiever te maken er nog eens bij (bladzijde 5): Hoe is je advies dat je aan het einde van de vorige pagina hebt geschreven gerelateerd aan het toepassen van nieuwe leerstrategieën? Bedenk dat je jezelf het advies op de vorige pagina zou geven. Wat zou dat betekenen voor het toepassen van de actieve strategieën op bladzijde 5?

|  |  |
| --- | --- |
| Mijn voornemen op bladzijde 5 |  |
| Mijn voornaamste advies |  |
| Hoe ik dat advies ga gebruiken om mijn strategieën actiever te maken: |  |

Luister naar de adviezen van je medestudenten. Schrijf hieronder de nuttige adviezen op die zij zichzelf gegeven hebben:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Hoe ga jij nu actief leren toepassen in je studeren?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |



# **Dag 2: Oefenen**

## **Oefenen**: effectieve *leer*strategieën

### Zelf-verklaringen

#### Vragen stellen bij het voor het eerst lezen van een tekst

We willen **begrijpen** waarom dingen werken zoals ze werken. Als we dat begrijpen, onthouden we het beter. De leerstof wordt dan niet alleen sterker vastgelegd in het geheugen, maar juist ook gelinkt aan je voorkennis! Daarom stel je jezelf tijdens en na het **lezen** van een tekst **vragen**:

* **Waarom**? en **Hoe**?
* Waarom is het nodig dat…? Waarom is dit waar? Waarom is dit belangrijk in de opleiding?
* Hoe werkt…? Hoe sluit dit aan bij wat ik eerder al geleerd heb?

#### Voorbeeld

|  |  |
| --- | --- |
| **Alinea’s in de tekst** | **Vragen die je jezelf kunt stellen** |
| Why don’t students use more effective study techniques? It seems they are not being taught the best strategies, perhaps because teachers themselves are not schooled in them. A second problem may be that in the educational system, the emphasis is on teaching students critical-thinking skills and content. Less time is spent on teaching them how to learn. The result can be that students who do well in their early years, when learning is closely supervised, may struggle once they are expected to regulate their own learning in high school or college.  | Welke strategieën?Waarom leren studenten niet hoe ze moeten leren?Wat is de consequentie?  |
| Some questions, such as the best age for students to start using a technique and how often they will need to be retrained or reminded, still require further research. But even now teachers can incorporate the most successful approaches into lesson plans so that students could adopt them on their own. For instance, when moving to a new section, a teacher can start by asking students to do a practice test that covers important ideas from the previous section and providing immediate feedback. Students can interleave new problems with related ones from preceding units. Teachers can harness distributed practice by reintroducing major concepts during the course of several classes. They can engage students in explanatory questioning by prompting them to consider how the information is new to them or why it might be true.  | Wat kunnen docenten doen?Hoe kunnen docenten hun studenten ondersteunen?  |

Adapted from: Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). What works, what doesn’t. *Scientific American Mind*, *24*(4), 46-53.

Lees nu je eigen tekst! Denk eraan om jezelf tijdens iedere alinea een aantal vragen te stellen. Stop en denk bewust na over wat je gelezen hebt. In het begin kan het even zoeken zijn naar wat je jezelf kunt vragen, maar hoe meer je het doet, hoe meer de vragen vanzelf in je opkomen tijdens het lezen!

### Actief samenvatten van teksten

Samenvatten kan zowel een hele effectieve als een ineffectieve leerstrategie zijn. In deze oefening gaan we kijken hoe we een **effectieve samenvatting** kunnen maken! Daarvoor zijn een aantal mogelijkheden, zoals de read-recite-review methode, maar ook het gebruiken van een Cornell schema. Deze kun je zelfs combineren, daar gaan we nu even van uit, dus deze methode heeft twee stappen.

De eerste stap is het actief maken van een samenvatting, door de *read-recite-review* methode te gebruiken:

1. Lees een tekst
2. Schrijf een samenvatting uit je hoofd, wat weet je nog?
3. Kijk terug naar de tekst, heb je alles goed uitgelegd?

Op deze manier ben je actief met de stof bezig geweest, waardoor die beter blijft hangen. De samenvatting die je schrijft, mag je in het onderstaande schema zetten (in de kolom samenvatting):

#### Voorbeeld

Voor het deel van het artikel dat hier is samengevat, zie pagina 10.

|  |
| --- |
| Titel (van het artikel): **What works, what doesn’t** (Dunlosky et al., 2013) |
| Kernwoorden/vragen | Samenvatting |
| Ineffectieve strategieën (student & docent) | Studenten gebruiken vaak ineffectieve leerstrategieën en komen daardoor in de problemen. Docenten weten ook niet hoe studenten effectief kunnen leren en richten zich voornamelijk op hun vak inhoud. Ze weten daarom niet hoe ze studenten kunnen ondersteunen. |
| Ondersteuning effectieve strategieën door docenten | Er zijn verschillende manieren waarop docenten hun studenten kunnen ondersteunen: sessies beginnen met oefentoetsen met feedback voor studenten, gespreid en gemengd leren onderschrijven door terug te komen op onderwerpen in latere sessies, en studenten laten zelf-verklaren door vragen te stellen zoals hoe de informatie nieuw is |

##### Nu jij!

|  |
| --- |
| Titel (van het artikel): |
| Kernwoorden/vragen | Samenvatting |
|  |  |
|  |  |
| Kernwoorden/vragen | Samenvatting (vervolg) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Stap 2: aanvullen tot de Cornell-methode. In het schema heb je nu een samenvatting aan de rechterkant gemaakt, maar aan de linkerkant is nog ruimte over. In die ruimte kun je sleutelwoorden en/of (korte) vragen toevoegen. Dankzij dit schema kun je jezelf makkelijk toetsen: bedek de rechterkolom; kun je de vragen aan de linkerkant nog beantwoorden of de kernwoorden uitleggen?

Als je verder wilt gaan met het gebruiken van de Cornell methode, download dan het invulschema van onze website: [www.studysmartpbl.com](http://www.studysmartpbl.com)

### Het maken van een oefentoets

De essentie van **oefentoetsen** is: jezelf ondervragen. Dit is een vorm van ‘*retrieval practice*’: informatie weer ophalen uit je geheugen. Het is dus eigenlijk een training van het herinneren. Je kijkt of je het gestudeerde weer actief kan ophalen via het maken van testen. Hierbij verplicht je jezelf om diep na te denken. Mogelijkheden om informatie weer op te halen uit je geheugen zijn:

* Oefentoetsen maken (die je eventueel zelf opstelt)
* Jezelf vragen stellen over wat je bestudeerd hebt, het jezelf uitleggen en controleren of het klopt
* Iemand anders stelt je een vraag en jij legt de leerstof uit
* Een oefentoets maken op flashcards over de tekst die je moet leren (dat kan op papier of online: [www.quizlet.com](http://www.quizlet.com/))

Er is enige overlap tussen de eerder genoemde strategieën (zelf-verklaringen en samenvatten met de Cornell methode) en deze methode. Dat komt omdat het oefenen van het beantwoorden van vragen makkelijk geïntegreerd kan worden in andere strategieën om die effectiever te maken (je gaat immers actiever met de stof om, en je oefent het ophalen van de informatie).

In de Cornell methode maak je als het ware al een oefentoets/flashcards (de kernwoorden en vragen in de kantlijn of aan de ene kant van het kaartje, de uitleg of het antwoord ernaast of op de andere kant), en door zelf-verklaringen in te voegen ben je jezelf al vragen aan het stellen over datgene wat je gelezen hebt. Daarnaast is het ook heel handig om anderen jou vragen te laten stellen, zo kun je bijvoorbeeld ook oefentoetsen maken en uitwisselen, zodat je meer kunt oefenen.

Voor deze oefening ga je het maken van flashcards oefenen. Je kunt ze alleen niet heel gemakkelijk uitknippen en op de verschillende kanten schrijven, dus daarvoor gebruiken we nu even een tabel. De manier van vragen kunnen we echter wel oefenen!

#### Voorbeeld

|  |  |
| --- | --- |
| **Voorkant (vraag/kernwoord)** | **Achterkant (antwoord/uitleg)** |
| Effectieve leerstrategieën | Oefentoetsen maken (‘retrieval practice’)&Gespreid leren (vaker terugkomen op de onderwerpen die je moet leren)  |
| Welke principes maken leerstrategieën effectief? | *Actief* leren (daadwerkelijk actief met de leerstof bezig zijn, bijvoorbeeld vragen erover stellen) en onmiddellijke *feedback* (weten of je het goed doet en waarom) |
| Wat zijn ‘gewenste moeilijkheden’ | Moeilijkheden in het leren: manieren van leren die het leren ‘moeilijker’ maken, maar ook actiever, en daardoor zorgen dat de leerstof beter blijft hangen in je hoofd |

##### **Zie de volgende pagina voor de invuloefening!**

**Nu jij**! Kies een van de artikelen of andere leerstof die je meegenomen hebt, en vul flashcards in:

|  |  |
| --- | --- |
| **Voorkant (vraag/kernwoord)** | **Achterkant (antwoord/uitleg)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Voorkant (vraag/kernwoord)** | **Achterkant (antwoord/uitleg)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

### Visualiseren met de dual-coding methode

Visualiseren kent iedereen wel: het uitdrukken van tekst in plaatjes. Door gebruik te maken van zowel woord als beeld, blijft informatie beter hangen. Om een tekst om te kunnen zetten in een plaatje, moet je hem begrijpen, erover nadenken, een goede ‘soort’ plaatje bedenken (zie hieronder), en dan uiteindelijk kun je de tekst daadwerkelijk in een plaatje uitdrukken. Leerstof dringt op deze manier dan ook dieper door.

Wanneer je woord en beeld laat samenkomen, worden er als het ware twee verschillende sporen naar dezelfde informatie gelegd in het geheugen. Dat betekent dat je er op een toets ook makkelijker aan kunt. Het gaat er dus niet om, om een plaatje te maken en alleen dat te leren, maar juist om beide te leren! Daarom kun je dan natuurlijk ook de andere kant op werken. Stel, een docent gebruikte in zijn/haar lezing een plaatje, gebruik dat plaatje dan om te kijken of je jezelf het concept in woorden kunt uitleggen!

Ook met een plaatje dat je gemaakt hebt of van een docent gekregen hebt, kun je jezelf uiteindelijk toetsen: kun je op basis van een plaatje het hele concept uitleggen?

Dit zijn een aantal voorbeelden van soorten plaatjes die je zou kunnen maken:



Belangrijk bij deze strategie is om je te bedenken dat niet alle leerstof zich leent om op deze manier uitgedrukt te worden. Ben dan ook kritisch op de artikelen/leerstof die je hebt meegenomen, of deze strategie wel mogelijk is.

##### **Op de volgende pagina kun je visualisatie oefenen**

|  |  |
| --- | --- |
| **Plaatje (eigen of van docent)** | **Uitleg (in woorden)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## **Oefenen**: effectieve *plan*strategieën

### Gespreid leren plannen

Gespreid plannen betekent: intervallen plannen tussen verschillende studeersessies over hetzelfde onderwerp. Oftewel, als je maandag al geleerd hebt over fotosynthese, dan ga je dat niet dinsdag weer doen, maar de week erna op maandag weer. Op die manier wordt de leerstof veel sterker vastgelegd. Je zult merken dat je tussen de sessies wel wat vergeet, maar dat is heel normaal. Dat betekent juist dat het goed is om het dan opnieuw te leren: als je iets opnieuw leert, gaat het vergeten daarvan langzamer! Door te herhalen wordt de leerstof dan ook veel sterker verankerd in het geheugen.

Een planning met ruimte voor herhaling, ziet er als volgt uit:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Maandag | Dinsdag  | Woensdag |
|  | **Gepland** | **Gedaan** | **Gepland** | **Gedaan** | **Gepland** | **Gedaan** |
| 9 – 10 | Ontbijt |  | Ontbijt |  | Ontbijt |  |
| 10 – 11 | T 5 voorbereiden | 20% | T 5 voorbereiden | 80% | T 1 herhalen | 2e x |
| 11 – 12  | T 5 voorbereiden | 50% | T 5 voorbereiden | 100% |  |  |
| 12 – 13 | Lunch |  | Lunch |  | Lunch |  |
| 13 – 14 | T 1 herhalen | 1e x | Onderwijsgroep |  | T 6 voorbereiden | 30% |
| 14 – 15 |  |  | Onderwijsgroep |  | T 6 voorbereiden | 50% |
| 15 – 16  |  |  | T 2 herhalen | 1e x |  |  |
| 16 – 17  | Sporten |  |  |  | Sporten |  |

Hoe langer de periodes tussen herhalingen, hoe langer je de stof uiteindelijk gaat onthouden. In het voorbeeld hierboven is in een hele korte tijd ook herhaald. Voor deze opdracht ga jij de komende twee weken plannen, om op die manier meer ruimte te laten voor herhaling!

Plan ook vooral standaard dingen in, zoals op maandagavond sporten, op dinsdagmiddag werken, of later opstaan vanwege een dispuutsavond de vorige dag. Zo maak je je planning zo realistisch mogelijk. Houd tijdens de geplande periode ook bij hoeveel je daadwerkelijk hebt kunnen doen. Veel mensen zijn namelijk ‘tijdsoptimist’: ze denken dat ze meer kunnen doen in een bepaalde hoeveelheid tijd dan daadwerkelijk haalbaar is. Door een tijdje bij te houden hoeveel je doet in welke tijd, kun je je planningen steeds realistischer maken.

Hou er ook rekening mee om ruimte voor ontspanning en eventuele onvoorziene gebeurtenissen te laten!

##### **Na de uitleg van gemengd leren kun je een planning invullen**

##### **(is hetzelfde schema)**

### Gemengd leren

Gemengd leren (*interleaved practice*) houdt in dat je onderwerpen afwisselt tijdens het studeren. Dus in plaats van steeds dezelfde onderwerpen in dezelfde volgorde te leren, wissel je af welk onderwerp je na een ander onderwerp doet.

Als je op een zaterdag **1 thema** bestudeert, is dit minder effectief dan wanneer je in die tijd **3 onderwerpen afwisselt.** Het meest effectiefis, **als de oefentypen of inhoud van de leerstof op elkaar lijken.** Op die manier moet je namelijk nadenken over welke oplossingsstrategie je moet gebruiken. Bijvoorbeeld als je wiskunde/statistiek leert: als je steeds 1 onderwerp oefent (kansberekening met terugleggen bijvoorbeeld) dan weet je dat je steeds die oplossing kunt gebruiken, dan veranderen alleen de getallen. Als je dan daarna alle oefeningen van kansberekening zonder terugleggen gaat doen, leer je die als het ware los van elkaar. Als je dan op de toets die onderwerpen door elkaar heen krijgt, is het moeilijk om je te bedenken welke oplossingsstrategie je nu moet gebruiken. Als je de verschillende onderwerpen door elkaar heen had geleerd, had je niet alleen geleerd hoe de verschillende oplossingen werken, maar ook waar je op moet letten in een vraag om te weten welke methode je wanneer nodig hebt, bijvoorbeeld.

Gemengd leren ziet er zo uit:



En in een planning:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Maandag | Dinsdag  | Woensdag |
|  | **Gepland** | **Gedaan** | **Gepland** | **Gedaan** | **Gepland** | **Gedaan** |
| 9 – 10 | Ontbijt |  | Ontbijt |  | Ontbijt |  |
| 10 – 11 | T 2 & 4 herhalen | 1e x | T 5 voorbereiden | 100% | T 6 voorbereiden | 20% |
| 11 – 12  |  |  | T 3 herhalen | 2e x | T 6 voorbereiden | 40% |
| 12 – 13 | Lunch |  | Lunch |  | Lunch |  |
| 13 – 14 | T 1 herhalen | 2e x | Onderwijsgroep |  |  |  |
| 14 – 15 | T 5 voorbereiden | 50% | Onderwijsgroep |  | T 2 & 5 herhalen | 2e & 1e x |
| 15 – 16  | T 5 voorbereiden | 80% | T 1 & 3 herhalen | 3e x |  |  |
| 16 – 17  | Sporten |  |  |  | Sporten |  |

##### **Op de volgende pagina kun je een planning invullen**

##### **(voor zowel gespreid als gemengd leren)**

#### Planningstabel week 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
| Plan | % | Plan | % | Plan | % | Plan | % | Plan | % | Plan | % | Plan | % |
| 7-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17-18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18-19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19-20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20-21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

#### Planningstabel week 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
| Plan | % | Plan | % | Plan | % | Plan | % | Plan | % | Plan | % | Plan | % |
| 7-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17-18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18-19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19-20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20-21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## **Follow-up** na het oefenen met de strategieën

#### Think

Hoe was het voor jou deze strategieën te oefenen? Welke obstakels denk je dat je tegenkomt?

Obstakels:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

#### Pair

Discussieer met jou buurvrouw of man wat kun je van elkaar zou kunnen leren: hoe zou de ander
omgaan met jouw obstakels?

|  |  |
| --- | --- |
| Obstakel | Mogelijke oplossingen |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

#### Share

Deel jullie ideeën (die van jou en je buurman/buurvrouw), tips en tricks met de groep. Let goed op wat de andere groepen besproken hebben, en haal hier nieuwe informatie voor jezelf uit! Vul die aan in het bovenstaande schema.

## **Practice what you preach**: Gebruiken van effectieve leerstrategieën

Schrijf de doelen uit die je wilt behalen voor de volgende sessie uit! Gebruik het onderstaande schema. Ben **specifiek**! Zorg dat je op basis van wat je hier invult daadwerkelijk kunt gaan leren. Zorg ook dat het specifiek genoeg is om volgende keer te kunnen beoordelen hoe goed je je aan deze plannen hebt gehouden!

|  |  |
| --- | --- |
| **De strategie die ik ga gebruiken** |  |
| Zo ga ik dat doen: |  |
| Met deze stof:  |  |
| En op deze momenten: |  |
|  |  |
| **De strategie die ik ga gebruiken** |  |
| Zo ga ik dat doen: |  |
| Met deze stof:  |  |
| En op deze momenten: |  |
| **De strategie die ik ga gebruiken** |  |
| Zo ga ik dat doen: |  |
| Met deze stof:  |  |
| En op deze momenten: |  |

**Plan** je komende week – En plan wanneer je de week erna gaat plannen! Gebruik de planningen op pagina 20 & 21 (de liggende pagina’s zonder nummering).



# **Dag 3: Reflectie**

## **Hoe ben je met obstakels omgegaan?**

Deel in subgroepjes van 3 tot 4 studenten welke obstakels je bent tegengekomen, en hoe je daarmee om bent gegaan.

**Gebruik de incidentmethode.** Er zijn verschillende rollen binnen de incidentmethode:

1. de ‘inbrenger’, degene die een probleem of uitdaging voorlegt
2. de ‘rest’ van de groep, iedereen die meedenkt over de uitdagingen, behalve de inbrenger
3. de hele groep, dus iedereen die in jouw subgroepje van 3 of 4 zit

De incidentmethode heeft 7 stappen, die doorlopen worden na elkaar. Per stap zijn er specifieke mensen aan het woord:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Introduceer jouw probleem of uitdaging | Inbrenger  |
| 2. Stel verhelderingsvragen | Rest van de groep |
| 3. Nieuwe inzichten op probleem | Inbrenger  |
| 4. Geef advies  | Rest van de groep |
| 5. Bediscussieer de adviezen | Hele groep |
| 6. Bedenk alternatieven | Hele groep |
| 7. Evaluatie | Hele groep |

Iedereen in de subgroep moet 1 keer aan de beurt komen als inbrenger. Om de discussie te begeleiden worden eerst alle fases een keer helemaal uitgelegd, daarna volgen invulschema’s voor de verschillende rollen.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Introduceer jouw

probleem of uitdaging | Vertel over het probleem / moeilijkheden die je de laatste tijd hebt ervaren. Vertel nog niet hoe je ermee bent omgegaan.*Bijvoorbeeld*: “Ik vond het moeilijk om alle teksten en materialen voor te bereiden voor de onderwijssessies. Het is zoveel materiaal, en ik heb nog zo veel andere dingen te doen, dat ik ‘s avonds nauwelijks de tijd vond om me fatsoenlijk voor te bereiden” |
| 1. Stel verhelderingsvragen
 | Stel aan de ‘inbrenger’ verhelderende vragen om een beter idee van de situatie te krijgen. **Vraag nog niet hoe de student het probleem heeft opgelost!** Denk aan**:** **OMA** thuislaten (Opmerkingen, Meningen, Adviezen) & **LSD** meenemen (Luisteren, Samenvatten, Doorvragen)*Bijvoorbeeld*: “Wat moet je verder nog allemaal doen, gedurende de week?”; “Hoeveel tijd had je over om te studeren?”; “Op welke momenten in de dag wilde je studeren?” |
| 1. Nieuwe inzichten op

probleem | Heeft de inbrenger nieuwe inzichten op zijn/haar probleem gekregen? Welke zijn dat? Waar had je nog niet aan gedacht, wat je nu duidelijker is geworden?*Bijvoorbeeld*: “Ik probeer altijd in de avond te leren, terwijl ik eigenlijk de avonden altijd volgepland heb” |
| 4. Geef advies  | Neem de tijd om aan een mogelijke oplossing van het probleem te denken: wat zou de inbrenger van het probleem kunnen doen? **Schrijf jouw advies eerst kort op**Geef dan jouw advies voor een oplossing aan de inbrenger*Bijvoorbeeld*: “Je zou je tijdplanning goed kunnen bekijken om een studieroutine in te bouwen, en zorgen dat je dan de avonden juist vrij houdt en op andere momenten gaat leren” |
| 5. Bediscussieer de adviezen | Hoe heeft de ‘inbrenger’ het probleem opgelost? Of geprobeerd op te lossen? Bediscussieer in de groep over mogelijkheden om het probleem op te lossen en vergelijk deze met elkaar. *Degene die het probleem inbracht kiest een voor hem/haar passende vervolgstap.*  |
| 6. Bedenk alternatieven | Bedenk als groep nog meer alternatieve oplossingen voor het probleem |
| 7. Evaluatie | Was dit nuttig voor jou, als inbrenger of als groepslid? Wat neem je mee uit deze discussie?  |

#### Invulschema’s

##### Als inbrenger

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Schrijf hier kort jouw

probleem of uitdaging uit |  |
| 1. Wat valt je op aan de verhelderingsvragen die de anderen jou stellen? Is er een thema?
 |  |
| 1. Vul hier je eventuele nieuwe inzichten op het probleem in
 |  |
| 1. Welke adviezen geven de anderen? Als het je helpt kun je ook kijken wat zij hebben opgeschreven
 |  |
| 1. Wat is voor jou de

passende vervolgstap? Vul hier in hoe je met het probleem zal omgaan in de toekomst |  |
| 1. Kan de groep nog betere

alternatieven bedenken?  |  |
| 7. Evaluatie |  |

##### Als groepslid

|  |
| --- |
| De ‘inbrenger’ was:  |
| 1. Wat is de kern van het probleem?
 |  |
| 1. Wat weet je nog niet?
 |  |
| 1. Wat merkt de inbrenger zelf op?
 |  |
| 1. Wat zou jij daaraan willen toevoegen? Schrijf een kort advies uit.
 |  |
| 1. Wat kiest de inbrenger?
 |  |
| 1. Kun jij je alternatieve vervolgstappen bedenken?
 |  |
| 1. Evaluatie – Wat haal jij zelf uit deze discussie?
 |  |

|  |
| --- |
| De ‘inbrenger’ was:  |
| 1. Wat is de kern van het probleem?
 |  |
| 1. Wat weet je nog niet?
 |  |
| 1. Wat merkt de inbrenger zelf op?
 |  |
| 1. Wat zou jij daaraan willen toevoegen? Schrijf een kort advies uit.
 |  |
| 1. Wat kiest de inbrenger?
 |  |
| 1. Kun jij je alternatieve vervolgstappen bedenken?
 |  |
| 1. Evaluatie – Wat haal jij zelf uit deze discussie?
 |  |

|  |
| --- |
| De ‘inbrenger’ was:  |
| 1. Wat is de kern van het probleem?
 |  |
| 1. Wat weet je nog niet?
 |  |
| 1. Wat merkt de inbrenger zelf op?
 |  |
| 1. Wat zou jij daaraan willen toevoegen? Schrijf een kort advies uit.
 |  |
| 1. Wat kiest de inbrenger?
 |  |
| 1. Kun jij je alternatieve vervolgstappen bedenken?
 |  |
| 1. Evaluatie – Wat haal jij zelf uit deze discussie?
 |  |

|  |
| --- |
| De ‘inbrenger’ was:  |
| 1. Wat is de kern van het probleem?
 |  |
| 1. Wat weet je nog niet?
 |  |
| 1. Wat merkt de inbrenger zelf op?
 |  |
| 1. Wat zou jij daaraan willen toevoegen? Schrijf een kort advies uit.
 |  |
| 1. Wat kiest de inbrenger?
 |  |
| 1. Kun jij je alternatieve vervolgstappen bedenken?
 |  |
| 1. Evaluatie – Wat haal jij zelf uit deze discussie?
 |  |

## **Persona’s**

### Laat je inspireren door andere studenten!

Bekijk de video’s & schrijf voor jezelf op wat je van deze studenten kunt leren. Je kunt hiervoor gebruik maken van de vragen in de invulschema’s

|  |
| --- |
| **Linda**  |
| Waarom heeft Linda haar strategie veranderd?  |  |
| Welke strategie past ze nu toe?  |  |
| Hoe gebruikt ze die strategie?  |  |
| Welke obstakels is ze tegengekomen? Hoe is ze daarmee omgegaan?  |  |
| Wat heeft het veranderen van haar manier van studeren haar opgeleverd? |  |
| **Max**  |
| Waarom heeft Max zijn strategie veranderd?  |  |
| Welke strategie past hij nu toe?  |  |
| Hoe gebruikt hij die strategie?  |  |
| Welke obstakels is hij tegengekomen? Hoe is hij daarmee omgegaan?  |  |
| Wat heeft het veranderen van zijn manier van studeren hem opgeleverd? |  |

## **Reflectie** op de persona’s

#### Wat kun je van ze leren? En wat leren anderen van ze?

##### ‘Think’:

Wat kun jij van Linda en Max leren? Bedenk een advies dat je jezelf zou kunnen geven op basis van dit filmpje:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

##### ‘Pair’:

Deel je advies met je buurvrouw of buurman: wat heeft hij/zij opgeschreven? Zou jij hier ook iets van kunnen leren? Schrijf een nuttig advies op dat je van je buurman/-vrouw overlegd hebt:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

##### ‘Share’!

Deel jullie adviezen met de groep! Waarschijnlijk hebben andere leden van de groep ook nog wel goede ideeën! Schrijf aanvullende goede adviezen die je van de groep gekregen hebt hieronder op:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## **Nieuwe doelen maken**: implementatie intenties

Kijk terug naar je doelen uit sessie 2 op pagina 24. Inmiddels heb je die als het goed is geprobeerd, maar ben je weer tegen allerlei obstakels en uitdagingen aan gelopen. Daar hebben we het in deze sessie uitgebreid over gehad. Bedenk nu voor jezelf welke strategieen je in de toekomst wilt gaan gebruiken. Dat kunnen dezelfde zijn als in sessie 2, maar dat mogen natuurlijk ook andere effectieve strategieen zijn. Als het maar toekomstbestendig is.

|  |
| --- |
| Strategie 1 |
| Strategie 2 |
| Eventueel strategie 3 |

Probeer nu deze doelen heel specifiek te maken: wanneer ga je welke strategie op welke manier toepassen, en wat wil je ermee bereiken? Schrijf de doelen ook om naar: “als …; dan …” regels. Dit doen we, omdat als…dan regels moeilijker te negeren zijn! Omdat je je doel koppelt aan een specifieke situatie, is die situatie moeilijker te negeren. Bijvoorbeeld:

* Als ik de volgende taak heb voorbereid, dan toets ik mezelf op een eerdere taak
* Als ik een artikel voor het eerst lees, dan stel ik mezelf bij iedere alinea 2 vragen
* Als ik zaterdag na de wedstrijd thuiskom, dan bereid ik de taak voor maandag voor
* Als ik mijn onderwijsgroep gehad heb, dan schrijf ik meteen de belangrijkste punten op

|  |  |
| --- | --- |
| **Strategie 1**ALS:ALS:  | DAN:DAN:  |
| **Strategie 2**ALS: ALS:  | DAN: DAN:  |
| Eventueel **strategie 3**ALS:ALS:  | DAN:DAN:  |

Waar ben je al tegenaan gelopen tussen sessie 2&3 (denk terug aan het begin van de sessie, wat heb je ingebracht in de incidentmethode)? Hoe zorg je dat je nu wel de nieuwe strategieën blijft gebruiken? Pak het advies van je medestudenten erbij, welk advies ga je zeker in acht nemen?

|  |
| --- |
| Advies 1 |
| Advies 2 |
| Advies 3 |

Verzin manieren waarop je herinnerd blijft worden aan je doelen! Bedenk bijvoorbeeld een plek op je bureau waar je je doelen steeds kunt zien, plak een post-it op je scherm, als je er maar aan herinnerd wordt!

Bedenk ook een back-up: als je ‘als-dan’ regel niet lukt, wat ga je dan doen? Hoe ga je die dan aanpassen? Bijvoorbeeld (op de intentie: Als ik de volgende taak heb voorbereid, dan toets ik mezelf op een eerdere taak): als ik mezelf twee keer niet getoetst heb na het voorbereiden, dan ga ik mezelf iedere avond na het eten toetsen. (zorg ervoor dat het alternatief eigenlijk ook alweer een als…dan regel in zichzelf is, in dit voorbeeld is de tweede: als ik klaar ben met eten, dan ga ik mezelf toetsen).

|  |  |
| --- | --- |
| **Back-up 1**ALS: | DAN: |
| **Back-up 2**ALS:  | DAN:  |
| **Back-up 3**ALS:  | DAN:  |



# **Extra materialen**

## **Motivatie** vragenlijst

*De volgende vragen zijn gerelateerd aan je motivatie, attitude ten opzichte van studeren, en prestaties.*

Selecteer de antwoordoptie die het meest van toepassing is op jouw situatie, waarbij 1 staat voor ‘helemaal niet waar voor mij’ en 7 voor ‘heel erg waar voor mij’.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Vraag* | *Helemaal niet waar voor mij (1)* | *Niet waar voor mij (2)* | *Enigszins waar voor mij (3)* | *Neutraal (4)* | *Redelijk waar voor mij (5)* | *Waar voor mij (6)* | *Heel erg waar voor mij (7)* |
| 1. Het is belangrijk voor mij om het beter te doen dan andere studenten
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Het is belangrijk voor mij om het goed te doen in vergelijking met anderen in mijn groep
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mijn doel in deze groep is om een beter punt te krijgen dan de meeste anderen in deze groep
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Ik maak me er zorgen om dat ik misschien niet alles leer wat ik zou kunnen leren (binnen deze groep)
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Soms ben ik band dat ik de inhoud van de studie(groep) niet zo grondig begrijp als ik graag zou willen
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Ik maak me vaak zorgen dat ik niet alles leer dat er te leren is in het onderwijs / in de groepen
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Ik wil zo veel mogelijk leren van het onderwijs / van de groepen
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Het is belangrijk voor mij om de inhoud van de blokken/vakken zo grondig mogelijk te begrijpen
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Ik wil het materiaal dat in dit blok/vak wordt gegeven zo volledig mogelijk beheersen (begrijpen)
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Ik wil gewoon vermijden dat ik het slecht doe in dit blok/vak
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mijn doel in dit blok/vak is om te zorgen dat ik het niet slecht doe
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mijn angst om het slecht te doen in dit blok/vak is vaak wat me motiveert
 |  |  |  |  |  |  |  |

#### Oefening academische motivatie – Feedback formulier

Dit formulier geeft je wat feedback over je studiemotivatie en je prestatie-doelen. Neem de tijd om de verschillende ‘aanpakken’ even door te lezen. Waar heb je het hoogste gescoord? Dat is een indicatie dat je voornamelijk gedreven wordt door deze aanpak, en dat de factoren die daarin beschreven staan jou motiveren om te studeren.

**Herken je je in deze resultaten? Wat motiveert anderen om te studeren?**

Neem de tijd om erover na te denken waarom je nu eigenlijk studeert. Wat wil je bereiken met je studie? En wat helpt jou en motiveert jou om te studeren?

#### ‘Prestatie aanpak’

* Het is belangrijk voor mij om het beter te doen dan andere studenten
* Het is belangrijk voor mij om het goed te doen in vergelijking met anderen in mijn groep
* Mijn doel in deze groep is om een beter punt te krijgen dan de meeste anderen in deze groep

Als jouw antwoorden op deze items voornamelijk 5 of hoger zijn, betekent dit dat je je best doet om de hoogte mogelijke punten/beoordelingen te halen, en dat je niet wilt falen. Omdat jouw doel gerelateerd is aan beter presteren dan anderen, zijn jouw studiemethoden vaak gefocust op het leren van alle stof die nodig is voor de toets/het examen, en niet op wat jij zelf zou willen leren. Dit kan leiden tot de situatie waarin je, nadat je een toets/examen hebt gehaald, je je toch op de lange termijn niet heel goed kunt herinneren wat je nou eigenlijk bestudeerd hebt.

#### ‘Beheersing vermijding’

* Ik maak me er zorgen om dat ik misschien niet alles leer wat ik zou kunnen leren (binnen deze groep)
* Soms ben ik band dat ik de inhoud van de studie(groep) niet zo grondig begrijp als ik graag zou willen
* Ik maak me vaak zorgen dat ik niet alles leer dat er te leren is in het onderwijs/in de groepen

Deze items refereren aan het type leren dat we ‘beheersing vermijding’ noemen. Als je antwoorden op deze items voornamelijk 5 of hoger zijn, betekent dit dat je intrinsiek gemotiveerd bent. Dat betekent dat je leert omdat je echt zelf geinteresseerd bent in het onderwerp, en niet om maar je toets/examen te kunnen halen. Tegelijkertijd kun je je onzeker voelen over het halen van je toetsen/examens en weet je niet zo goed hoe met deze onzekerheid om te gaan.

#### ‘Beheersing aanpak’

* Ik wil zo veel mogelijk leren van het onderwijs/van de groepen
* Het is belangrijk voor mij om de inhoud van de blokken/vakken zo grondig mogelijk te begrijpen
* Ik wil het materiaal dat in dit blok/vak wordt gegeven zo volledig mogelijk beheersen (begrijpen)

Deze items reflecteren wat wij noemen een ‘beheersing aanpak’. Als je antwoorden op deze items voornamelijk 5 of hoger zijn, betekent dit dat je (net als in de ‘prestatie aanpak’) je best doet om hoge punten te halen, en je niet wilt falen. Maar in dit geval ben je niet *bang* om te falen. Je bent intrinsiek gemotiveerd en verwerkt de materialen die je moet studeren op een dieper niveau. Je wilt echt begrijpen wat je aan het bestuderen bent en je wilt het ook op de lange termijn kunnen blijven ophalen, niet alleen maar om de toets te halen.

#### ‘Prestatie vermijding’

* Ik wil gewoon vermijden dat ik het slecht doe in dit blok/vak
* Mijn doel in dit blok/vak is om te zorgen dat ik het niet slecht doe
* Mijn angst om het slecht te doen in dit blok/vak is vaak wat me motiveert

Deze items reflecteren wat wij noemen een ‘prestatie vermijding’. Als je antwoorden op deze items voornamelijk 5 of hoger zijn, betekent dit dat je onzeker bent over de manier waarop je leert. Omdat je je zo veel zorgen maakt over je prestaties, heb je moeite met je concentratie. Toch probeer je de toets/examen zo goed mogelijk voor te bereiden, om zo de toets/examen te kunnen halen. Je hebt het gevoel dat je nog niet de goede manier om te leren hebt kunnen vinden.

**Referenties**

Elliot, A.J. & McGregor, H.A. (2001). A 2x2 Achievement Goal framework. [*Journal of Personality and Social Psychology*](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11300582)*, 80*(3), 501-19.

Graphics from [www.learningscientists.org](http://www.learningscientists.org)