



Doelen stellen 2

In deze lessen wordt gekeken naar drie factoren die van invloed zijn op het stellen van doelen.

Les 1

Doel: Leerlingen kunnen uitleggen wat er wordt bedoeld met comfortzone.
Leerlingen herkennen wanneer ze in hun comfortzone zitten en wanneer in de paniekzone.

Materiaal: presentatie
papier

Tijdsduur: 45 minuten

Activiteiten:

Laat klassikaal de presentatie 'Comfortzone' zien.
Bespreek klassikaal wat comfortzone en doelen stellen met elkaar te maken hebben.
Laat de leerlingen individueel een tekening maken van de drie cirkels met de zones waarbij ze woorden invullen in de zones m.b.t. leren.

Les 2

Doel: leerlingen herkennen wat ze aankunnen
leerlingen kunnen bij het stellen van doelen rekening houden met hun emmertje

Materiaal: filmpje over het emmertje

Tijdsduur: 30 minuten

Activiteiten:

Laat het filmpje over het emmertje zien.
Bespreek klassikaal de invloed van het emmertje op doelen stellen.
Laat leerlingen hun eigen emmertje tekenen.
Bespreek individueel wat hun emmertje betekent voor hun gestelde doel.

Les 3

Doel: leerlingen herkennen wanneer ze in de 'fixed of growth mindset' zitten.
leerlingen herkennen wat hun mindset betekent voor de doelen die ze stellen.

Materiaal: vragenlijstje

Tijdsduur: 30 minuten

Activiteiten:

Laat leerlingen individueel een vragenlijstje invullen. Een voorbeeld vragenlijst staat op Socrative.
Bespreek de antwoorden die gegeven zijn.
Bespreek de effecten van beide mindsets, maak hierbij de koppeling naar doelen stellen.
Vergeet niet aan te geven dat het niet nodig is om altijd in de growth mindset te zitten.
Bespreek het verband tussen de mindset en de zone van comfort of naaste ontwikkeling.

