



Jezelf aansturen om aan de slag te gaan.

les 1

Norman Brier geeft in Self Regulated Learning (2010) aan dat er verschillende factoren zijn die een rol spelen bij het motiveren van jezelf om aan de slag te gaan met schoolwerk. Deze factoren hebben te maken met keuze mogelijkheden, waarde en zelfbeeld en verwachtingen.

Doel: Leerlingen herkennen welke factoren op hen het meeste impact hebben.
 Leerlingen oefenen in een of twee factoren om te buigen en in te zetten om zichzelf te motiveren aan de slag te gaan met huiswerk.
Materiaal: vragenlijst
Tijdsduur: 30 minuten

Activiteit:

Ga met de leerlingen de factoren af die van invloed zijn op motivatie in drie situaties: een activiteit die ze erg leuk vinden, een vervelend huishoudelijk klusje en huiswerk.
Laat de leerlingen daarna in groepjes bespreken hoe ze het negatieve effect van factoren kunnen verminderen en het positieve effect van factoren kunnen versterken.
Een voorbeeld van een vragenlijst vind je in socrative.

les 2

Roy Baumeister geeft in Wilskracht (2012) inzicht in de factoren die van invloed zijn op wilskracht en geeft adviezen hoe wilskracht te trainen is.

Doel: Leerlingen herkennen de factoren die van invloed zijn op hun wilskracht.
 Leerlingen kunnen aangeven hoe ze de factoren bij wilskracht positief kunnen beïnvloeden.
Materiaal: mindmap
Tijdsduur: 30 minuten

Activiteit:

Neem de mindmap (zie hieronder) door met de leerlingen. Dit kan ook zelfstandig gebeuren door groepjes leerlingen. Laat in dat geval leerlingen vragen bedenken over de mindmap die door andere groepjes beantwoord worden.
Laat de leerlingen individuele aangeven met welke tip ze aan de slag willen gaan.

