Experimenteren met leren

Actief leren

- Aantekeningen maken tijdens uitleg of lezen
  - Wat weet je al?
  - Welke vragen heb je?
  - Kernwoorden en notities tekenen/ opschrijven
  - Bovenstaande samenvoegen en samenvatten
- Gespreid oefenen
  - Deel de stof op in delen en verdeel ze over meerdere dagen
  - Herhaal elk drie keer.
- Journalist
  - Ga op onderzoek uit. Hoe zit iets echt in elkaar?
  - Leg het uit aan een ander
- Docent
  - Maak zelf toetsvragen met antwoorden
  - Vraag feedback van je docent op de vragen.
- Overhoren
  - Wat weet je nog? -> maak een overzicht, kijk daarna wat je wel en nog niet weet.
  - Maak een oefentoets zonder terugbladeren
  - Wissel zelfgemaakte toetsvragen uit met een ander en maak de vragen.

Wilskracht

- Een tegelijk
  - Kies bewust een gewoonte uit.
  - Verander deze gewoonte
  - Hang een teller op een zichtbare plek en zet een kruisje als de gewoonte op de nieuwe manier hebt uitgevoerd.
- Stapelen
  - Koppel een nieuwe gewoonte aan een gewoonte die je al hebt.
  - Ga ermee aan de slag.
- 3 minuten challenge
  - Geen zin om aan de slag te gaan? -> Zet een fijn muzieknummer op en werk gedurende de tijd van het nummer
  - Aan het eind van het nummer bedenk je of je nog door wilt gaan of niet.
- Samen leren
  - Bedenk samen met iemand anders welke gewoonte jullie jezelf willen aanleren
  - Help elkaar als het niet lukt.
  - Vier het samen als het is gelukt.
- Beloning
  - Maak een rijtje van mogelijke beloningen.
  - Als het is gelukt om de nieuwe gewoonte uit te voeren, kies je een beloning.

Experiment

- Checklist
  - Je weet WAT je gaat doen
  - Je weet WANNEER je dit gaat doen
  - Je weet wat de EERSTE stap is.
- Motivatie
  - Zin om aan de slag te gaan — Heel weinig 0 0 0 0 0 0 Heel veel
  - Gaat het lukken — Helemaal niet 0 0 0 0 0 0 Helemaal wel

Doelen stellen

- Wat wil je bereiken? ->Wat wil je leren?
  - Beschrijf het eindpunt specifiek en meetbaar
  - Is er voldoende uitdaging?
- Wat gaat het jou opleveren als je het doel hebt behaald?
- Wat kun je al? -> Wat is een eerste stap?
- Wanneer ga wat doen om je doel te behalen en hoe ga je dat doen?
  - Welke aanpak ga je volgen?
- Hoe ga je jouw voortgang bijhouden?
- Wie kan jou hierbij helpen/ supporten? hoe kunnen ze dat doen?
- Wat gaat er helpen als het even niet lukt?

Mindset

- Gedachte verandering
  - Fixed mindset ergens in? -> bedenk een passende growth minset gedachte en maak die zichtbaar.
- Mindset memory
  - Maak een serie gedachten bij de fixed mindset
  - Maak een bijpassende serie gedachten voor de growth mindset
  - Speel memory
- Reflecteren
  - Foutje gemaakt? -> zoek uit wat er mis ging.
- Proberen
  - Kies iets waarvan je denkt dat je het niet kunt
  - Ga ermee aan de slag
- Taalgebruik
  - Let een of twee weken op je taalgebruik.
  - Houd bij wanneer je ‘ik kan dit niet’ denkt/ zegt
  - Houd bij wanneer je ‘ik dit nog niet’ denkt/ zegt.
- Aanpak verandering
  - Kies iets uit, een gewoonte, wat je op een andere manier kan aanpakken.
  - Ga ermee aan de slag