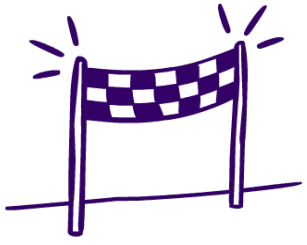


# Zelf-regulerend leren (Model van B. Zimmerman)

## Vorbereidingsfase

Taakanalyse

Doelen stellen



Plannen



Zelf-motivatie

Zelf-effectiviteit



Resultaatsverwachtingen



Taakinteresse



Taakwaarde



Doeloriëntaties



## Uitvoeringsfase

Zelf-controle

Taakstrategieën



Zelf-instructie



Beeldvorming



Tijdsbeheer



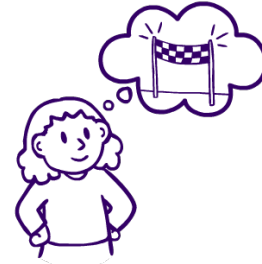
Leeromgeving inrichten



Hulp zoeken



Interesseprikkelers

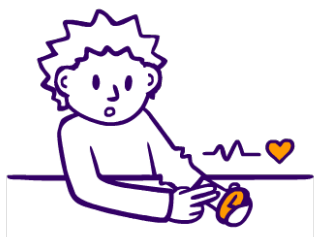


Zelfbekrachtiging

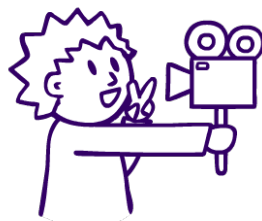


Zelf-observatie

Zelfmonitoring



Zelfregistratie



## Reflectiefase

Zelf-beoordeling

Attributie

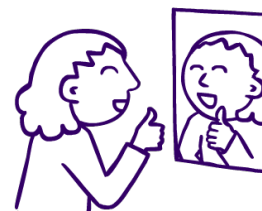


Zelfevaluatie

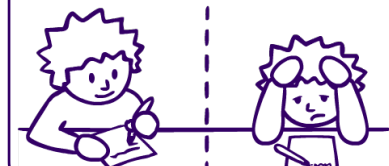


Zelf-reactie

Zelftevredenheid



Adaptieve/defensieve reacties

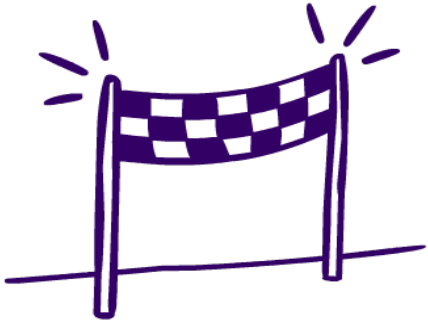


# Zelf-regulerend leren (Model van B. Zimmerman)

## 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



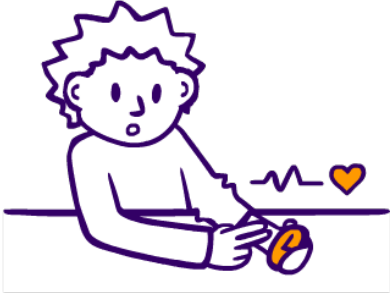
Prijs jezelf. Echt, dat is helemaal ok! Let wel, opscheppen is dat niet.

# Zelf-regulerend leren (Model van B. Zimmerman)

## Uitvoeringsfase (2)

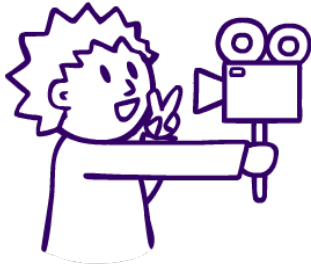
### Zelf-observatie

#### 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?

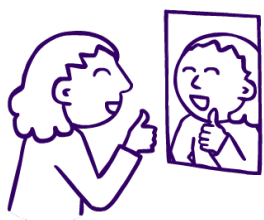
#### Attributie



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

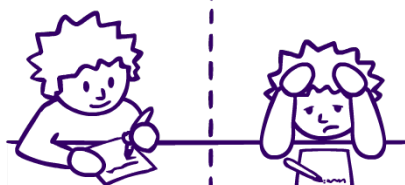
### Zelf-reactie

#### 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?