

Zelfregulerend leren

Model van B. Zimmerman



Vorbereidingsfase

Taakanalyse



Doelen stellen

Geen zelf-regulerend leren zonder het formuleren van duidelijke leerdoelen.



Plannen

Een doel zonder plan is slechts een wens. Planning is essentieel in het bereiken van je doelen.

Zelfmotivatie



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?

Reflectiefase

Zelfbeoordeling



Zelfevaluatie

Evalueer zelf je resultaat. Bereik je je leerdoelen?



Attributie

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

Zelfreactie



Zelftevredenheid

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?

Uitvoeringsfase

Zelfcontrole



Taakstrategieën

Taakstrategieën Kies die leerstrategie die best past bij jouw opdracht of uitdaging!



Zelfinstructie

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

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.



Zelfbekrachtiging

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

Zelfobservatie



Zelfmonitoring

Wacht niet met zelfevaluatie tot het einde. Doe het terwijl je nog bezig bent en stuur bij.



Zelfregistratie

Bijhouden wat je doet, denkt en voelt tijdens het leren, helpt je te begrijpen hoe je leert.