

PSYCHOLOGIE IN HET ONDERWIJS

Motivatie en doelen stellen

Oefening 1: Motivatie | Videofragment vanaf 0:42

1.1 Voor welke dingen ben jij uit jezelf gemotiveerd?

1.2 Voor welke dingen ben je gemotiveerd omdat je dan een beloning krijgt of straf vermijdt?

Oefening 2: Doelen stellen | Videofragment vanaf 4:20

2.1 Wat is iets wat jij graag wilt bereiken?

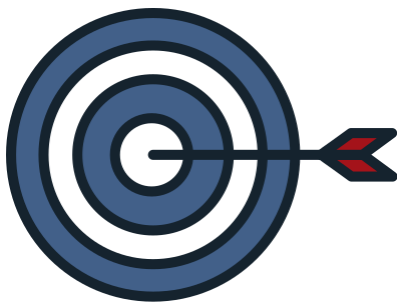
--

2.2 Wat zijn voor jou goede beloningen als je niet uit jezelf gemotiveerd bent?

--

2.3 Welk cijfer zou je jezelf nu geven als een 10 het doel is wat je wilt bereiken?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



2.4 Hoeveel stapjes moet je dan zetten om bij je doel te komen?

--

2.5 Kun je die stapjes opschrijven?

2.6 Hoe weet je dat je dit doel hebt bereikt? Zorg ervoor dat je dat kunt "meten".

--

2.7 Hoe ga je het vieren als je dit doel hebt bereikt?

--

2.8 Hoe ga je jezelf herinneren aan je doel?

--

**Oefening 3 | Wat zijn voor jou helpende gedachten om je doelen te bereiken? |
Videofragment vanaf 6:32**
