

0

1

2

3

4

5

Ik verander liever mijn opinie dan dat ik een conflict creëer.

Ik kan mensen (om mij heen) goed het gevoel geven dat we samen wat kunnen bereiken.

Ik sta echt open voor andere gedachten en heb respect voor andere opinies.

Ik kan goed aan mensen uitleggen wat mijn verwachtingen zijn.

Als ik een idee of voorstel heb, kan ik goed uitleggen waarom ik denk dat dat het juiste is om te doen.

Ik ben niet de soort persoon die zich mengt in verhitte discussies.

Als mijn groep het niet met elkaar eens is, ben ik vaak de persoon die uitlegt waar we het wel met elkaar eens zijn.

Als ik me onzeker voel geef ik snel op.

Ik vraag anderen niet snel om hulp.

Ik zorg ervoor dat de mensen in de groep weten dat ik er ben.

Als iemand het niet met mij eens is, kan ik snel nieuwe argumenten vinden om mijzelf beter uit te leggen.

Ik denk graag nog een tijdje na voordat ik mijn mening geef.

Ik ben een enthousiast persoon.

Mensen omschrijven mij vaak als een optimist.

Ik neem bewust de tijd om zorgvuldig naar mensen te luisteren.

Als iemand een fout maakt is het belangrijk dat je die persoon dat verteld.

Ik ben er zeker van dat voor de meeste problemen ergens een oplossing is.

Vaak zeggen mensen dat ik geduldig en rustig ben.

Mensen voelen zich in mijn nabijheid zelfverzekerder.

Ik doorzie snel wanneer mensen problemen hebben

Ik empathiseer met mensen.

Ik vind mijn eigen mening belangrijk. Het doet ertoe.

Ik ga door totdat de ander bereid is om een compromis te maken.

Ik bereid mijzelf heel goed voor zodat ik echt weet waar ik het over heb.

Ik neem niet deel aan discussies
die nergens toe leiden.

Ik kan mensen om mij heen
enthousiasmeren.

Ik doe veel extra om anderen bij
het proces te betrekken.

Ik zorg ervoor dat de mensen in de
groep weten wat ik denk van hun
bijdrage aan het proces.

Mensen vragen mij vaak om
advies.

Als mensen iets positiefs doen,
vertel ik hen hoe goed ik dat vind.

Ik weet hoe ik een gesprek op
gang kan houden.



Ik moet er te veel moeite voor doen.



Het is te saai.



Ik weet niet wat voor zin het heeft.



Ik voel me onzeker.



Het is te moeilijk.



Ik mag de docent niet.

Kan je met de docent
bespreken wat je
niet leuk vindt?

Bespreek met iemand wat
een realistische tijd is
om je schoolwerk
af te maken.

Maak een planning hoe je je
schoolwerk af kunt maken.

Stop met vluchtgedrag.

Stel vragen als je iets niet snapt.

Visualiseer wat je wilt bereiken.

Deel nieuwe informatie op in kleinere begrijpbare stukken.

Begin met iets dat redelijk makkelijk is.

Luister goed naar de instructies van de docent.

Probeer op een andere manier naar iets nieuws te kijken.

Dit gaat in de eerste plaats niet om vriendschap.

Wees beleefd.

Weet wat je wel en niet kan.

Probeer het momentum vast te houden als je ergens mee bezig bent.

Oefen om
hoofd- en bijzaken van
elkaar te onderscheiden.

Geef een positieve draai
aan wat je doet.

Zorg ervoor dat je
de basisbegrippen
van wat je leert goed
onder de knie hebt.

Vermijd negatief denken.

Begin een schoolproject
samen met iemand anders.

Zet je mobiel uit.

Geef jezelf een beloning
als je je werk af hebt.

Herhaling en voorbeelden
zijn de sleutel om nieuwe
dingen te leren.

Maak oogcontact met de
docent als die iets uitlegt.

Ontwikkel een
'growth mindset'.

Leer om langer door te
kunnen zetten.

Zet een alarm voor hoe
lang je wilt leren.

Geef jezelf feedback als je
klaar bent met je werk.

Geef jezelf opties.

Probeer stapje voor stapje
moeilijker werk af te maken.

Ontwikkel een werkroutine.

1

2

3

4

5

Prioriteit

Geen prioriteit

Stel prioriteiten

Zorg dat je bureau opgeruimd is

Zet je mobiel uit

Maak een studieplanning

Stel haalbare doelen

Oefenen, oefenen, oefenen

Knip je studie op in behapbare
stukken

Flashcards

Test jezelf

Gebruik plaatjes

Ezelbruggetjes

Bedek en schrijf opnieuw op

Gebruik markeerstiften

Focus op details

Lees je aantekeningen door

Leg iemand anders uit wat je geleerd hebt

Vraag iemand om jou te overhoren

Houd je vooruitgang bij op papier

Vier elke kleine vooruitgang

Beloon jezelf

Blijf rustig

Eet gezond

Blijf positief

Begin op tijd

Zorg dat je voldoende slaap krijgt

Doorzetten

Neem verantwoordelijkheid

Voorkom afleidingen

Gebruik 'online' bronnen

Herschrijf je aantekeningen

Iedereen maakt fouten. Dat is hoe we leren.

Hoe kan ik er zeker van zijn dat ik dit kan?

Het feit dat ik hier zo hard voor moet werken bewijst dat ik er niet goed in ben.

Anderen kunnen dit en zijn veel beter dan ik ben.

Ik weet dat ik hier niet goed in ben maar ik ga er hard voor werken.

Ik ga mijn hersenen beter trainen.

Ik weet niet zeker of ik dit kan maar ik ga het proberen.

Had ik je niet verteld dat ik zou falen?

Ik blijf het proberen.

Het is belangrijk voor mij dat mensen zien dat ik het probeer.

Kun je me uitleggen waar ik de fout in ben gegaan?

Ik doe het altijd op deze manier.

Mijn oefenen begint echt terug te betalen.

Het is belangrijk voor mij dat mensen zien dat ik intelligent ben.

Als ik een fout maak hoop ik dat anderen daar niet over gaan praten.

Ik wil weten hoe dit werkt.

Inderdaad, leren kost tijd.

Is dit echt mijn beste werk?

Wat kan ik beter doen?

Hoe kan ik dit beter doen?

Zo ben ik gewoon geboren.

Ik kan dit echt niet.

Dit gaat tijd kosten.

Mijn vrienden kunnen dit. Ik kan
het van hen leren.

Ik ga dit echt nooit leren.

Als ik dit niet kan, heb ik gefaald.

Dit is te moeilijk.

Zeer matig

Onvoldoende

Voldoende

Ruim voldoende

Goed

Uitstekend

1. Duidelijk

2. Doelstelling

3. Geformuleerd

4. Deelvragen

5. Onderzoeksvraag

6. Helder

7. Relevant

8. Kunnen onderzocht
worden

9. Doordacht

10. Onderzoeksmethodiek

11. Uitvoerbaar

12. Antwoord

13. Gestelde onderzoeks
vragen

14. Gedeeltelijk

15. Passende

16. Resultaten

17. Context

18. Opdracht

19. Nauwelijks

20. Beperkt

21. Bruikbare

22. Transitie

23. Behoeft van de
opdrachtgever

24. Ontwikkelvraag

25. Aansluiten

26. Specifiek

27. Volledig

28. Prototype

29. Testcase

30. Inventief

31. Ontwerp

32. Beperkingen

33. Herkend

34. Betrouwbaarheid

35. Onderzoek

36. Discussie

37. Gerelateerd

38. Bronnen

39. Perspectief

40. Aanbevelingen

41. Adresseert

42. Formuleert

43. Casus

44. Inzicht

45. Creatief

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Ik moet dit project doen/maken.

Het is moeilijk voor mij om ergen plezier in te hebben.

Ik voel me verlamd, omdat ik nog niet begonnen ben.

Ik denk dat er iets fout is met mij.

Wat is het beste moment om te beginnen?

Ik had eigenlijk vorige week moeten beginnen.

Ik moet binnenkort aan een ander/nieuw project beginnen.

Laten we hopen dat niemand ontdekt dat ik nog niet ben begonnen.

Ik vind het echt vervelend dat ik zo vaak te laat begin.

Ik zoek allerlei afleidingen waardoor ik nog niet hoef te beginnen.

Misschien is het beter dat ik morgen begin.

Ik heb vandaag niet de energie om te beginnen.

Ik heb nog genoeg tijd voor dit project.

Vandaag is niet mijn beste dag - ik begin nu nog niet aan mijn project.

Volgende week heb ik veel meer tijd.

Ik heb geen zin om nu te beginnen.

Morgen ga ik beginnen.

Ik word al moe als ik eraan denk.

Ik denk dat het nu te laat is om te
beginnen.