

Leeratelier: Zicht op jezelf



Overzicht

- **Het belang van motivatie**
- **Reflecteren op resultaten**
- **Bijsturen**
- **De Lassi-test**
- **SWOT-analyse**

DE WAAROM-VRAAG

Waarom zou ik nog naar school gaan?

Waarom werk ik zo hard hiervoor?

Doe ik mijn studie graag?

Waarom voel ik me zo lusteloos de laatste tijd?

Waarom zou ik mezelf willen bijsturen?

WAT IS SCHOOLSE MOTIVATIE

« bereidheid van studenten om inzet te leveren voor schoolse taken en de moeite die zij doen om de inzet te bewaken tegen allerlei afleidingen »

Uit Kuijpers, H., Schippers, N., Verachtert, I. en Stes, A. (2000),
Zelfstudiepakket: leren en doceren, intern document LUC/UA

- intentie
- actie

WIE BEN IK?

<http://www.123test.nl/prestatiemotivatie/>



STIMULEREN VAN AUTONOME MOTIVATIE

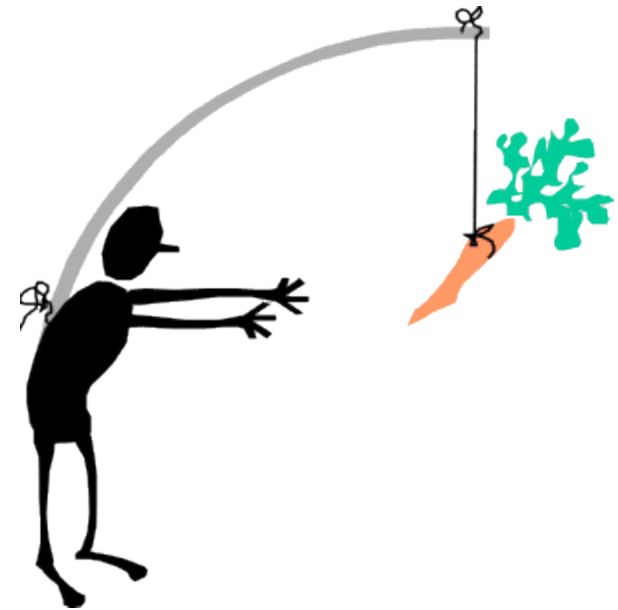
- **Wat zijn mijn persoonlijke waarden/interesses/...?**
- **Hoe sluit mijn opleiding hier bij aan?**
- **Hoe sluit het beroepsleven hier bij aan?**
- **Wat zijn voor mij plezante uitdagingen in mijn opleiding?**
- **...**

Jezelf motiveren

Vul het blad in.

Denk goed na over elke vraag!

**Stilstaan bij de zaken die je motiveren zijn
immers een eerste stap naar een betere algemene
motivatie.**



Reflecteren

- Waren de inspanningen in verhouding met het resultaat?
- Had ik mijn resultaat goed ingeschat?
- Heb ik hard genoeg gewerkt?
- Ben ik te laat begonnen? Had ik een goede planning?
- Heb ik te veel aandacht geschonken aan de praktijk en te weinig aan de theorie?
- Had ik een globaal beeld van de leerstof?
- Heb ik blad per blad geleerd?
- Heb ik de grote lijnen geleerd? Zag ik de samenhang?
- Heb ik enkel gelezen en gemarkeerd of heb ik ook gestudeerd?
- Heb ik 'gewoon van buiten geleerd'?
- Had ik andere verwachtingen van het examen?
- Heb ik de examenvragen voldoende goed gelezen?

Bijsturen

- **Waar liep het fout:**
 - *Te moeilijk?*
 - *Planning? Motivatie?*
 - *Studiemethode?*
 - *Examen zelf?*



DE LASSI TEST

= leer/studeer en attitude test

WAAROM:

- Beter inschatten van eigen slaagkansen
- Inzicht in persoonlijke sterktes en zwaktes
- Mogelijkheid tot bespreking resultaten + bijsturing!



HOE INVULLEN

Voor elke uitspraak moet je aanduiden in hoeverre ze op jou van toepassing is, namelijk je moet één van onderstaande alternatieven aanduiden:

- helemaal niet van toepassing op mij
- niet van toepassing op mij
- enigszins van toepassing op mij
- sterk van toepassing op mij
- zeer sterk van toepassing op mij.

Om je te helpen zullen we kort verduidelijken wat we bedoelen met elke keuzemogelijkheid.

Met **helemaal niet van toepassing op mij** willen we niet noodzakelijk uitdrukken dat deze uitspraak voor jou nooit opgaat, maar wel dat deze slechts *zelden* jouw gedrag beschrijft.

Met **niet van toepassing op mij** bedoelen we dat de uitspraak *over het algemeen* niet opgaat voor jou.

Met **enigszins van toepassing op mij** willen we uitdrukken dat de uitspraak *even dikwijls wel als niet* geldt voor jou.

Met **sterk van toepassing op mij** willen we zeggen dat de uitspraak *over het algemeen* opgaat voor jou.

Met **zeer sterk van toepassing op mij** willen we zeggen dat de uitspraak *altijd* of *bijna altijd* opgaat voor jou.

Let wel: je moet dus steeds **uitdrukken hoe goed de uitspraak jouw gedrag beschrijft**, niet hoe jij denkt dat je zou moeten zijn of wat anderen doen. Er zijn geen goede of slechte antwoorden op deze uitspraken.

Werk zo vlug als je kan, maar blijf steeds goed aandachtig en vul alle items in.

WAAR

Om de **LASSI** uit te voeren, ga je naar de website van de PHL en klik je bovenaan op de link "**citrix**".

Vul je gebruikersnaam en paswoord in (zijn hetzelfde als bij EP) en vul je bij domein "student" in.

Je logt in en je ziet vervolgens een aantal mappen verschijnen.

Je klikt op de map "**studentenbegeleiding**" en daarin vind je de **LASSI**.

Klik er op en de test zal starten.

Vergeet niet van je resultaten een printscreen te maken, op te slaan in een Word-document en vervolgens dit document in het EP onder resultaten op te slaan! Maak er een print van zodat je gemakkelijk het formulier "Resultaten LASSI" kan invullen. Dit formulier vind je ook onder de link "resultaten".

De studentenbegeleider zal je ook de nodige instructies geven.

BEDANKT om de test in te vullen!

UITLEG SCHALEN

➤ Attitude

Algemene attitude ten opzichte van school en je motivatie om daarin succes te behalen

➤ Motivatie

Specifieke motivatie ten opzichte van bepaalde taken

➤ Tijdsbeheer

Creëren en gebruiken van tijdschema's

➤ Faalangst

Mate waarin je gespannen of angstig bent als je geconfronteerd worden met een academische taak

UITLEG SCHALEN

- **Concentratie**

Je mogelijkheden om je aandacht te richten op schooltaken

- **Informatieverwerking**

Mate waarin je oude informatie linkt aan nieuwe informatie

- **Hoofdideeën selecteren**

Mate waarin je de belangrijkste aspecten in de leerstof kan herkennen of selecteren

UITLEG SCHALEN

- **Studietechnieken**

Mate waarin je de aangeboden ondersteunende technieken in studiemateriaal kan gebruiken (bv. bij herhalen enkel het gemarkeerde leren, cfr. hoofdzaken).

- **Zelftesting**

Mate waarin je het belang kent van het herhalen van leerstof herhalen en het testen van zichzelf

- **Teststrategie**

Mate waarin je je hebt voorbereid en hoe je omgaat met een taak (bijvoorbeeld herhalen en jezelf testen).

En nu...

Wat zijn je sterktes?? Hoe ga je deze benutten??

Wat zijn je zwaktes?? Hoe ga je hier mee omgaan?

Welke kansen kunnen jouw studie beïnvloeden??

Welke bedreigingen zijn er??

Vragen?

Bedankt voor uw aandacht!



Europese Unie
Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling



