

Breindump

Categorie: leren concentreren

Zit je hoofd te vol? Een breindump kan helpen. Hierbij schrijf / teken / verbind je alles wat er in je hoofd zit op papier. Zo schrijf je alles uit je hoofd.

Aan de slag!

Doe een breindump als je het idee hebt dat je hoofd te vol zit. Neem de tijd en doe het zoals jij het wilt.

Reflectie

- Hoe makkelijk / moeilijk vond je het om op papier te zetten wat er in je hoofd zat en waarom?
- Wat merkte je bij jezelf na de breindump?
- In welke situatie zou je anderen aanraden een breindump te doen?

MINUTEN LEREN LEREN

5



UITGEVERIJ
OMJS

Motivatie

Categorie: leren doorzetten

Waar werk jij het liefst aan? Waarschijnlijk aan iets waar je intrinsieke motivatie voor hebt: je doet iets omdat je dat leuk of interessant vindt. Als je iets doet omdat je er iets mee wilt bereiken, heb je extrinsieke motivatie. Voorbeelden daarvan zijn: je diploma halen, je moeder niet boos maken en leuk zijn voor je vrienden. Wees je ervan bewust dat je gedrag altijd een reden heeft.

Aan de slag!

Schrijf deze week van vijf dingen op waarom je die doet. Kies er in elk geval één van school en één van jezelf. Wees eerlijk en specifiek.

Reflectie

- Hoe makkelijk of moeilijk vond je het om te bedenken waarom je dingen doet?
- Wat heb je geleerd over wat jou motiveert?
- Wat hielp je om te beginnen, ook zonder zin?

MINUTEN LEREN LEREN

5



UITGEVERIJ
OMJS

Zelfvertrouwen

Categorie: leren reflecteren

Voel je je ook weleens wanhopig tijdens het leren? Moeilijke momenten horen er soms bij. Maar jij kunt jezelf door deze momenten heen helpen! Soms heb je een beetje zelfvertrouwen nodig om een stap verder te komen. Er zijn verschillende manieren om je zelfvertrouwen te laten groeien:

- Noteer drie dingen waar jij heel goed in bent.
- Denk: 'ik kan het nog niet.' in plaats van: 'ik kan het niet.'
- Bedenk tot waar je wel bent gekomen.
- Bepaal wie je om hulp kunt vragen voor de volgende stap.
- Ga 1 minuut rechtop staan: schouders naar achteren, kin omhoog, handen in de zij.
- Pak een spiegel, kijk jezelf aan en zeg hardop tegen jezelf: 'Ik zit nu even vast, maar ik ga een manier vinden om mezelf los te trekken.'

Aan de slag!

Ben je de wanhoop nabij? Kies dan een van de manieren hierboven (of iets anders wat voor jou werkt) om je zelfvertrouwen te laten groeien.

Reflectie

- In welke situatie zat jij deze week toen je deze uitdaging uitvoerde?
- Welke manier heb je gekozen en waarom?
- Welk effect had het om bewust met je zelfvertrouwen bezig te zijn?

MINUTEN LEREN LEREN

5



UITGEVERIJ
OMJS