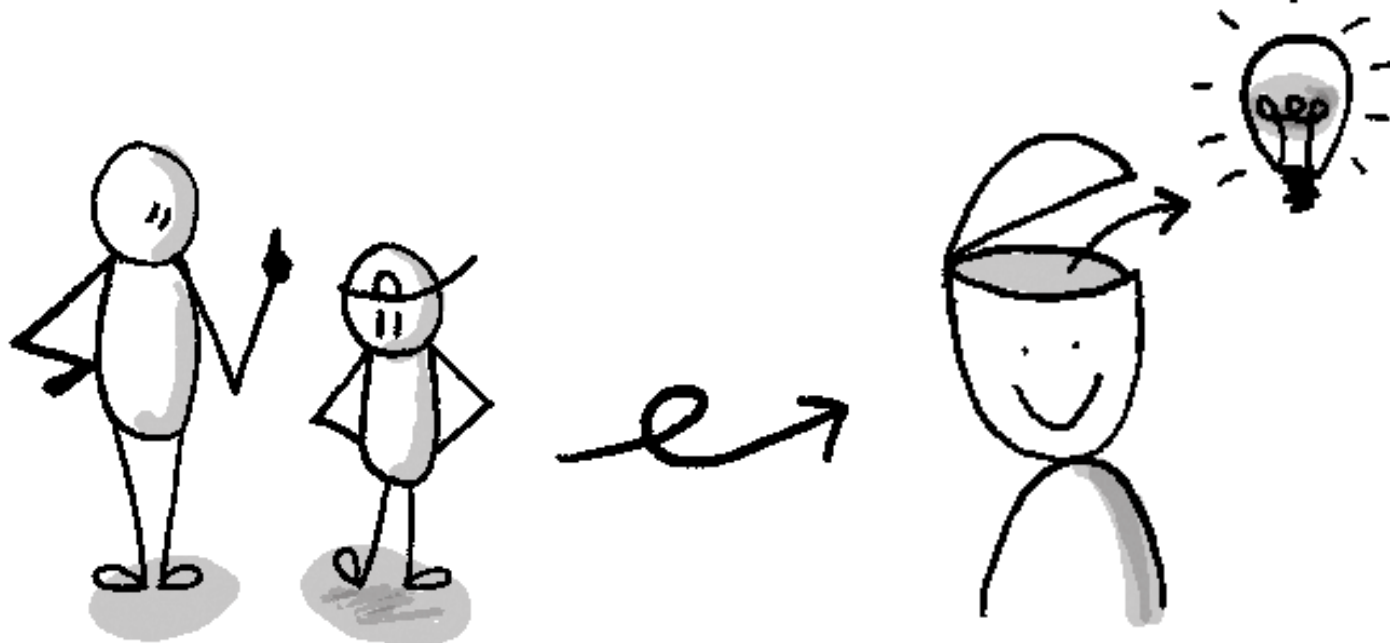


Vergroot de motivatie van je leerlingen

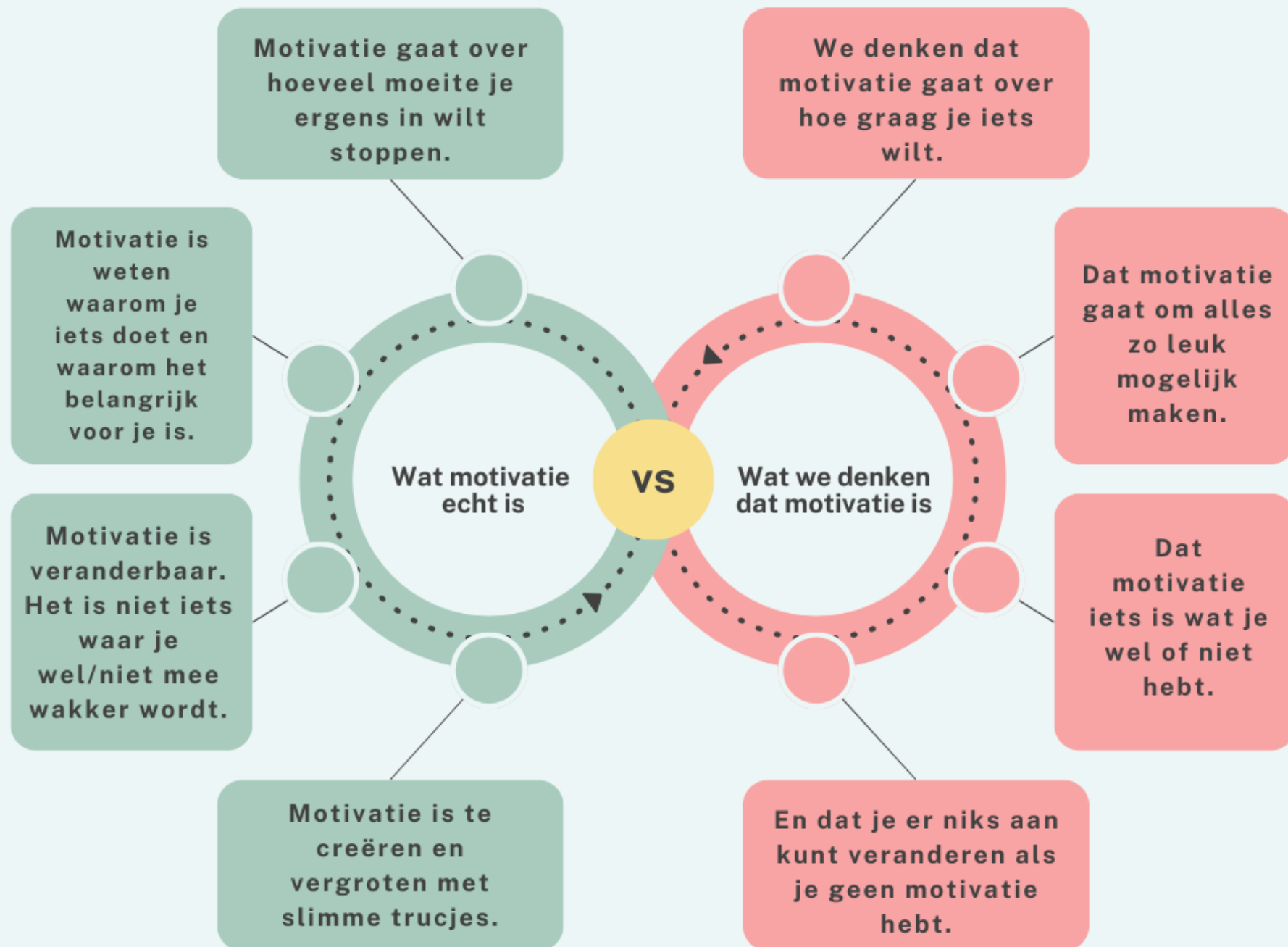


Pauline Jonker | Maak mij wat wijs!



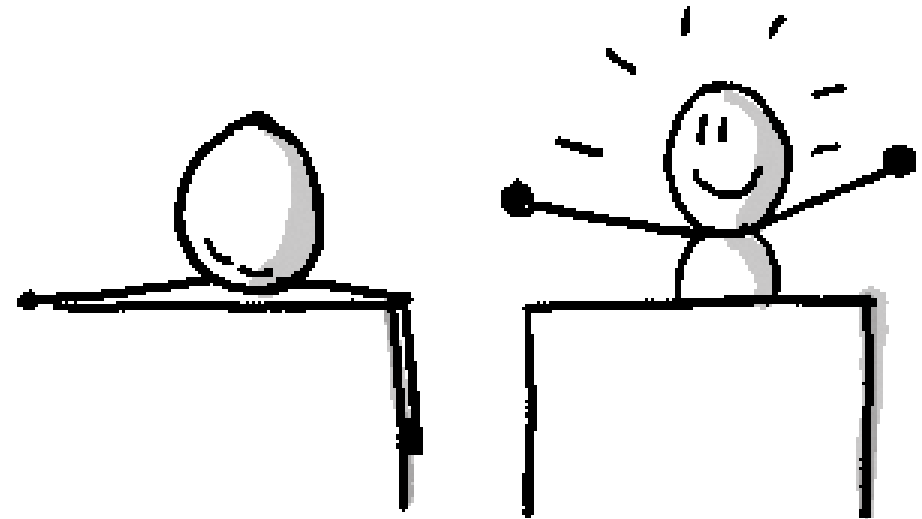
Welk leerlinggedrag
roept bij jou de
gedachte op: hij/zij
heeft geen motivatie?

Even overleggen in tweetallen



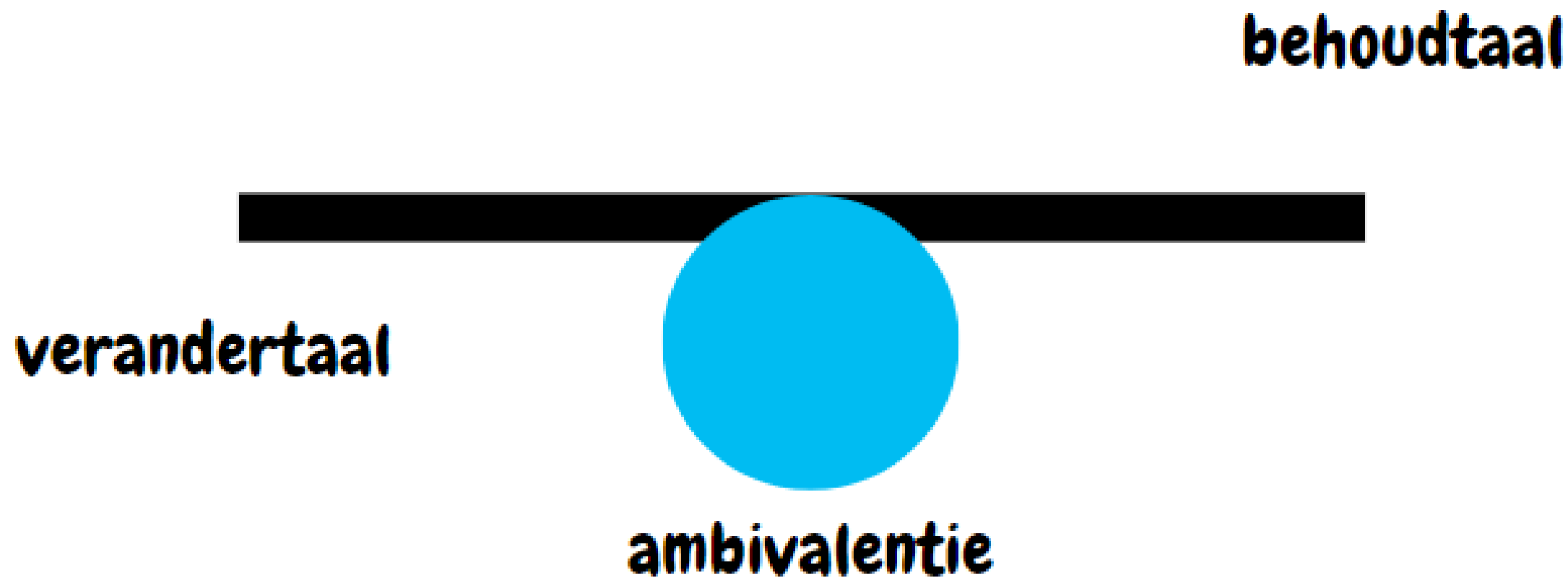
Over een uur:

- begrijp je wat er écht achter **'geen motivatie'** zit;
- weet je hoe **jouw reactie** motivatie kan versterken of juist blokkeren;
- heb je **slimme motivatie trucjes** om met je leerlingen te delen;
- vertrek je met een **concrete actie** die je graag uit wil gaan proberen.



Ambivalentie





Kies een casus van net.
Wat zijn de redenen om het wel te willen
(verandertaal) en de redenen om het zo te
houden als het is (behoudtaal)?

Even overleggen in tweetallen/drietallen

reparatiereflex



verandertaal

weerstand



behoudtaal

ambivalentie

Reparatiereflex



Overtuigen



Oordelen



Oplossingen aandragen



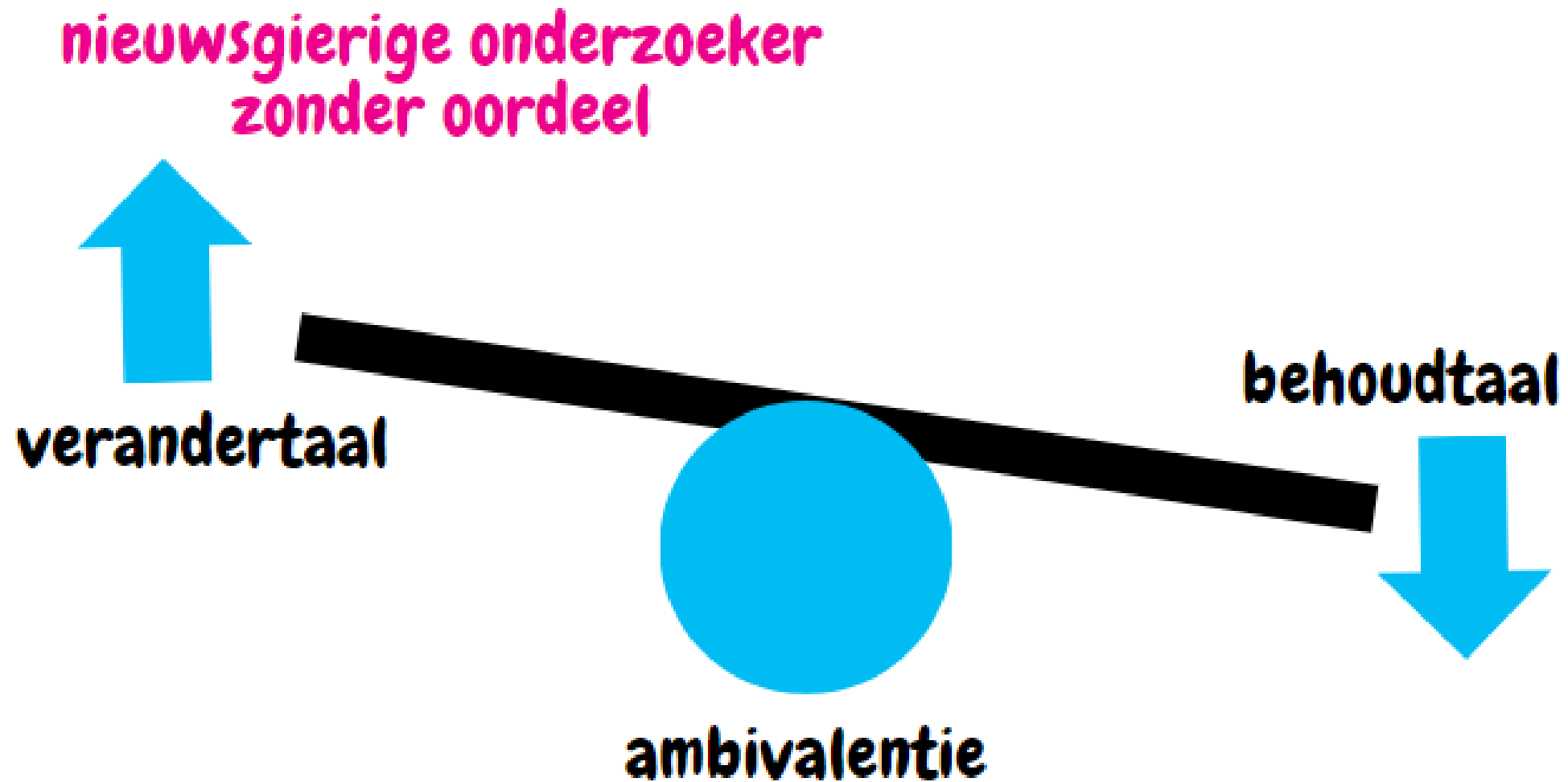
Ongevraagd advies geven



Waarschuwen

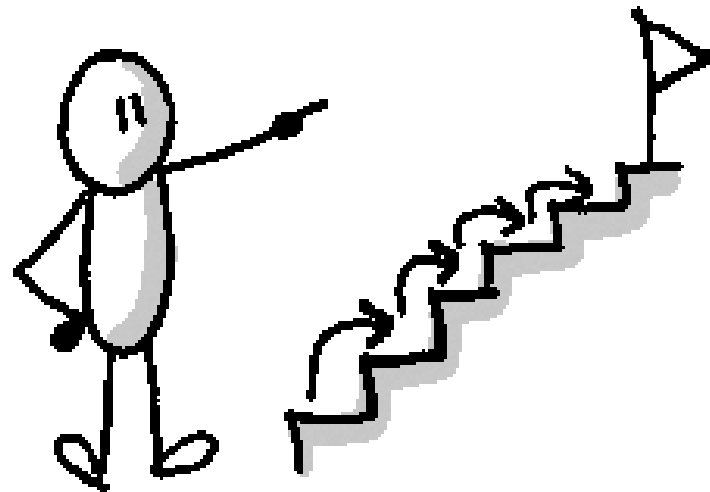


Half luisteren



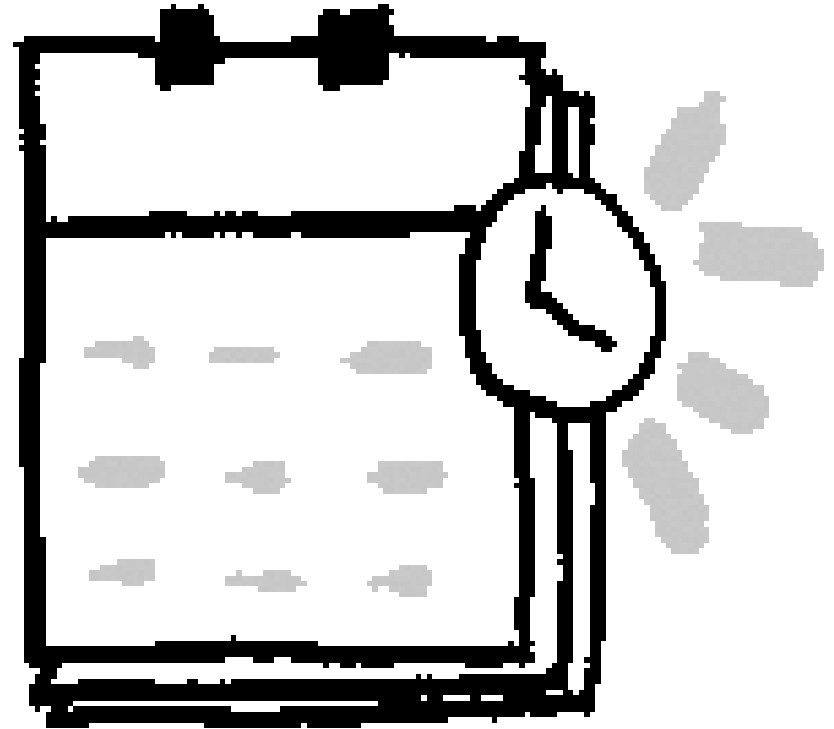
Motivatie is voor
iedereen anders

Waar wil jij meer
motivatie voor?



Deadline

- Echte deadline
- Deadline voor jezelf
- *Wat levert het me op als ik me aan mijn deadlines houd?*
- *Welk gevoel geeft het me als ik op tijd klaar ben?*

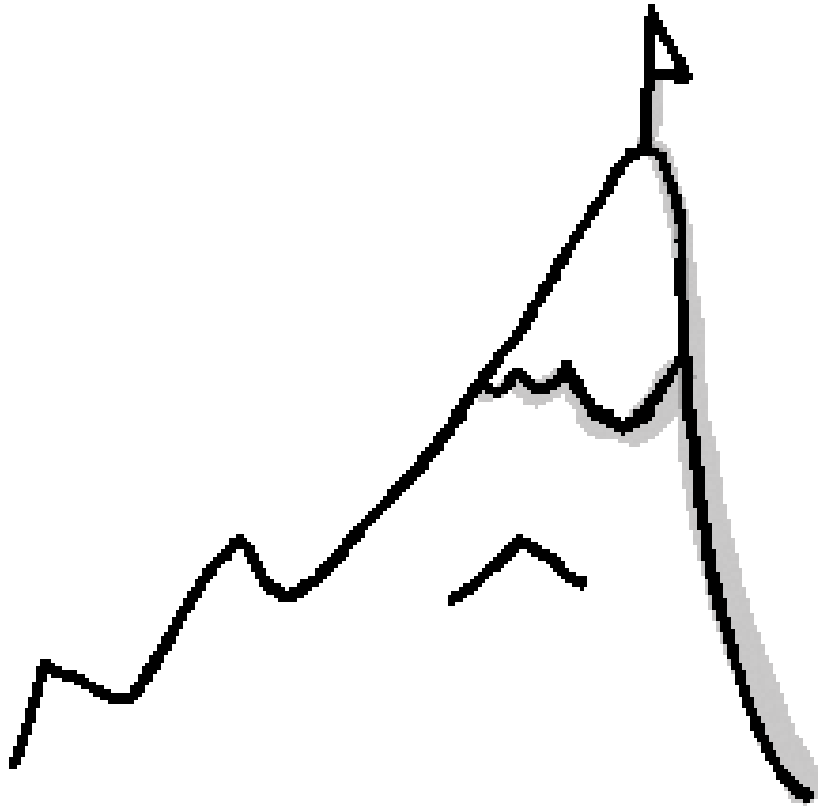


10 minuten regel

Starten: *ik ga er 10 minuten aan werken, dan mag ik stoppen...*

Verleiding weerstaan: *ik doe het nu niet, als ik het over 10 minuten nog steeds wil, dan mag ik het doen.*

Doel stellen:



- Weten waar je naar toe werkt.
- Procesgericht

Doelen visualiseren



Plaatje van maken in je hoofd –
meditatie



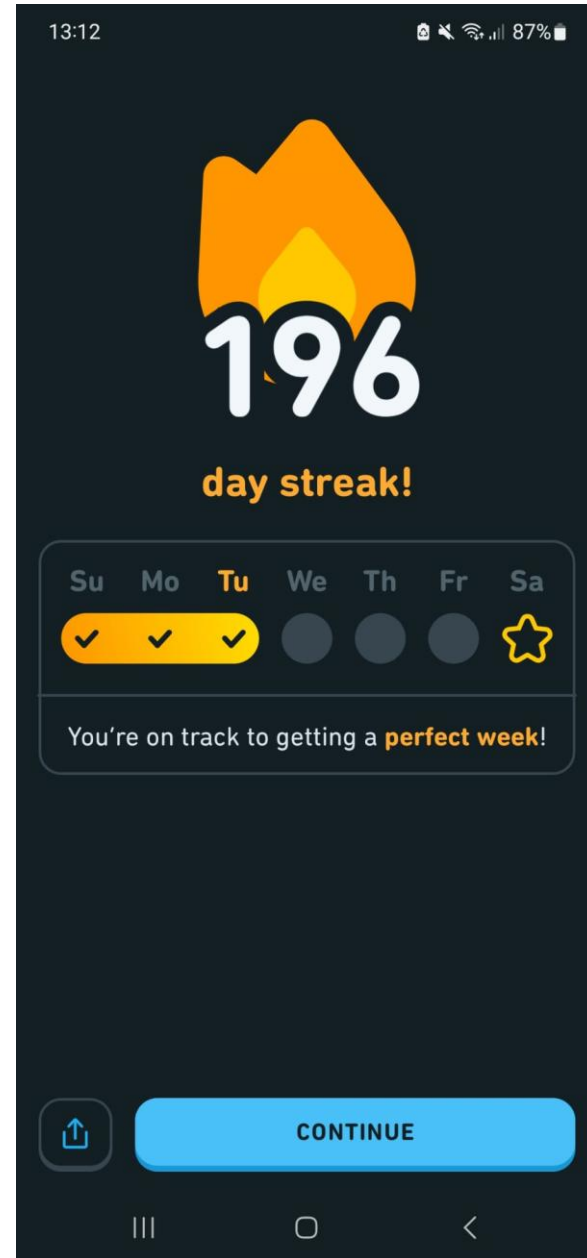
Vision Board

5 seconde regel – 5,4,3,2,1,0

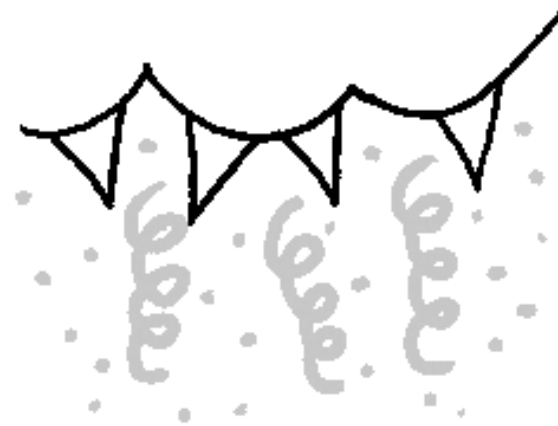
Onderhandelen met jezelf overslaan

Voortgang
bijhouden

Habit tracker
Grafiek



Successen vieren!



Grote successen
en vooral ook
kleine
successen.

Dat kan ook klein
😊

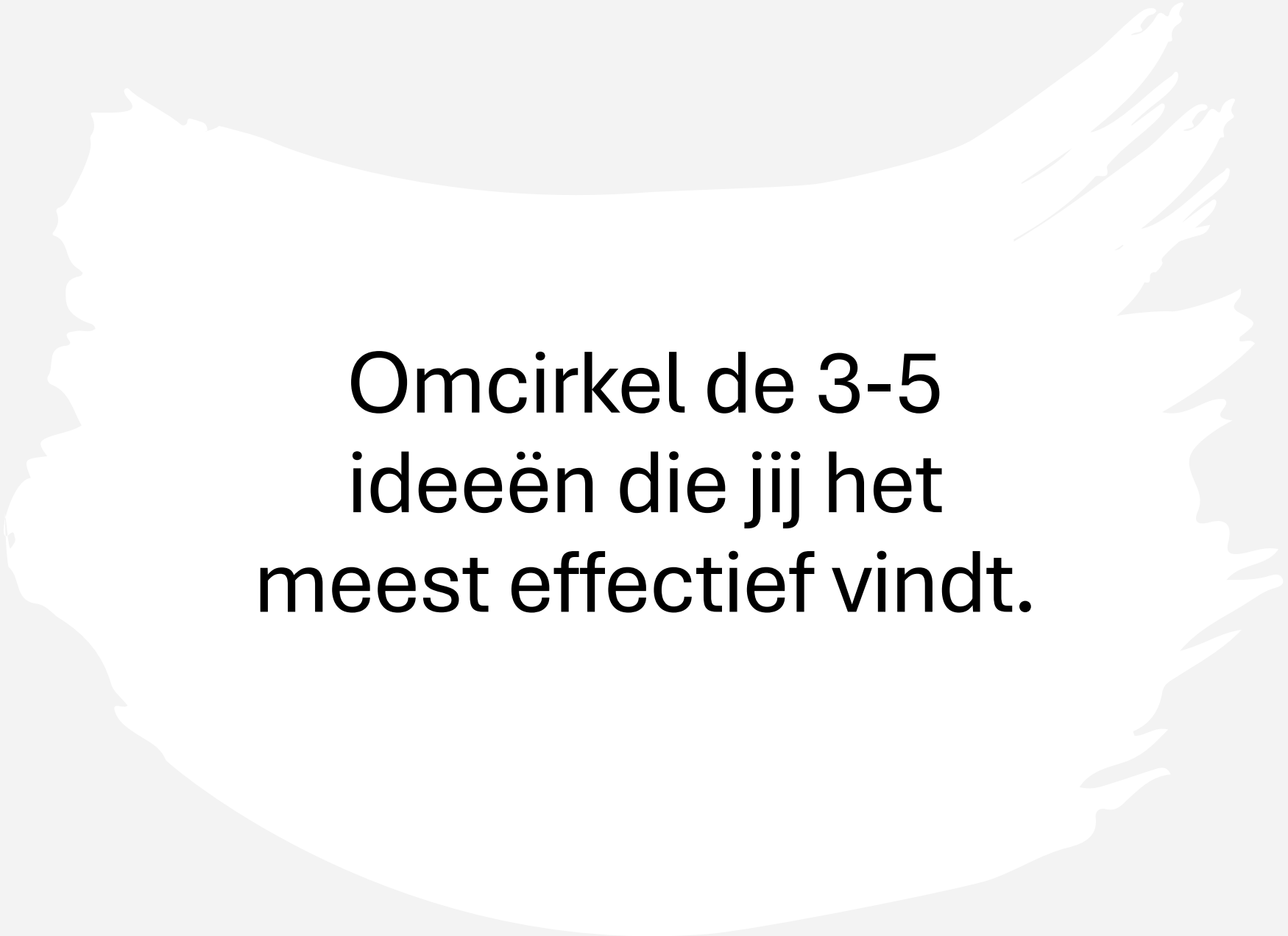
Omgeving

- Maak het mogelijk – maak het makkelijk
- Wissel van omgeving



Schrijven:

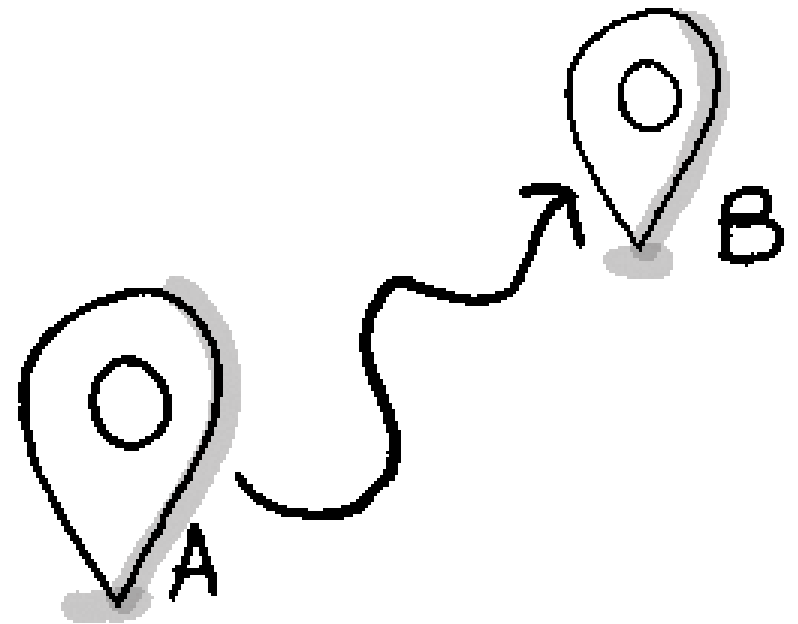
- Ritueel
- *Wat wil ik vandaag sowieso gedaan hebben?*
- *Wat wil ik vandaag voor een ander doen?*
- *Hoe wil ik vanavond op deze dag terugkijken?*
- *Hoe kan ik het meeste uit deze les halen?*
- *Wat kan ik zelf doen om beter mijn best te doen?*
- *Wat levert het me op als ik goed mee doe?*



Omcirkel de 3-5
ideeën die jij het
meest effectief vindt.

Zet een * bij de ideeën
waarvan je denkt: dat
zou ik wel zien zitten
om te doen.

Gouden gedragingen



Wat neem je mee
uit deze
workshop?

