



Stappenplan Jezelf motiveren

Stap

1 Maak je studieplek klaar.

Zorg voor een studieplek waar je goed kunt werken. Denk aan:

- Hoeveel geluid kun jij aan?
- Hoeveel rommel kun jij aan?
- Hoeveel afleiding kun jij aan?
- Hoeveel mensen kun jij aan?

Muziekje erbij?



Samen of alleen?



Veel afleiding?



Lekker opgeruimd?



Stap

2 Zoek uit wat je moet doen.

Wat voor huiswerk heb je? Moet je voor een toets leren? Maak een planning met behulp van het stappenplan Plannen. Leg de spullen klaar die je nodig hebt.

- Wiskundesommen**
- Hoofdstuk geschiedenis lezen**
- Woordjes leren Engels**

Stap

3 Stel doelen.

Denk aan:

- Hoelang wil je aan een taak werken?
- Wanneer ben je tevreden met wat je gedaan hebt?

"Ik ga een half uur achter elkaar Engelse woordjes leren."

"Na tien sommen mag ik stoppen."

Stap

4 Bedenk een beloning.

Beloof jezelf iets leuks als je klaar bent met een taak. Dan kun je daar tijdens het werken naar uitkijken.



Stap

5 Denk positief!

Verander je negatieve gedachtes in positieve gedachtes. Schrijf ze zo nodig op een papier en hang ze boven je bureau.

X Niet goed **✓ Goed**

Ik heb geen zin.

Als ik nu meteen begin, ben ik eerder klaar.

Stap

6 Voer je taken volgens plan uit.

Alles wat je gedaan hebt, kun je afstrepen. En als je klaar bent met alles, dan mag je jezelf natuurlijk belonen!

- ~~Wiskundesommen~~
- ~~Hoofdstuk geschiedenis lezen~~
- Woordjes leren Engels**

Stap

7 Kijk terug.

Had je een prettige studieplek? Lukte het je om jezelf te motiveren? Bedenk wat je de volgende keer anders gaat doen.

"Het leren ging super met mijn favoriete muziek op."



"Mijn gedachten dwaalden steeds af bij het lezen."