

Leren & presteren

Hoe word je beter?

Coert Visser



Just-in-Time Books

DRIEBERGEN

Just-in-Time Books

E-mail: info.justintimebooks@gmail.com

© 2017, Coert Visser

ISBN 9789079750061

NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Om geluk uit te nodigen moet je actief zijn

Inleiding

Dit boek is in de eerste plaats bedoeld voor iedereen die op zoek is naar manieren om beter te gaan presteren en beter te gaan leren. En laten we wel wezen, wie heeft er geen belang bij die onderwerpen? Ieder van ons is om te beginnen een flink deel van zijn leven bezig met het aanleren van kennis en vaardigheden. Vroeger was dat iets wat vooral gezien werd als iets voor de jeugd. Maar tegenwoordig is levenslang leren al een ingeburgerd begrip geworden. Ook wordt van iedereen verwacht om prestaties te leveren. Leren en presteren zijn onvermijdbare aspecten van ieders leven. Je kunt ze zien als een plicht of een last. Maar ze kunnen ook een bron van plezier en voldoening zijn. De kans daarop wordt groter als je kennis neemt van de vele inzichten uit de psychologie over hoe je effectief kunt leren en presteren. Die inzichten kom je tegen in dit boek.

In de tweede plaats is het boek bedoeld voor iedereen die anderen wil stimuleren en helpen bij het leren en presteren. Ook hierbij geldt dat dit voor de meesten van ons, zo niet voor iedereen, van toepassing zal zijn. Misschien ben je op zoek naar manieren om je eigen kinderen of je leerlingen te helpen om effectiever te leren. Of misschien zoek je naar een manier om medewerkers te helpen om beter te presteren of zich beter te ontwikkelen.

Het onderwerp van leren en presteren is te omvangrijk om in één boek uitputtend te kunnen behandelen, zeker in een compact boek zoals dit. Wel denk ik dat dit boek veel interessante en bruikbare informatie bevat. Zeker voor diegenen die nog weinig expliciete kennis hebben over het onderwerp. Maar ook voor professionals die al vrij goed thuis

zijn in het onderwerp omdat er veel recente literatuur wordt behandeld.

In hoofdstuk 1 leg ik uit dat ervaring en prestatiegerichtheid alleen niet voldoende zijn om goed te presteren en goed te blijven presteren. Het hoofdstuk bevat een beschrijving van de kracht van het werken met leerdoelen en is een pleidooi voor het denken in termen van presteerzones en leerzones in het werk. In hoofdstuk 2 is te lezen hoe we onvermijdelijk tegen prestatieplafonds aanlopen terwijl we werken en leren. Deliberate practice wordt beschreven als een specifiek gedefinieerde manier van oefenen die goed werkt om je eigen grenzen te blijven verleggen.

Naast het versterken van je eigen vaardigheden is ook het vergroten van je kennis belangrijk. Het idee dat we in deze moderne tijd geen diepe kennis meer nodig hebben vanwege de beschikbaarheid van Google en Wikipedia is een misvatting. Hoofdstuk 3 gaat over de vraag of en waarom kennis belangrijk is en blijft en geeft concrete uitleg over hoe je het meest effectief kunt studeren. Hoofdstuk 4 gaat in op het onderwerp Mindset. Mindset gaat over de manier waarop je denkt over de ontwikkelbaarheid van je capaciteiten en eigenschappen. Onderzoek van Carol Dweck en haar collega's heeft laten zien dat wat we geloven over de ontwikkelbaarheid van onze eigenschappen en capaciteiten verstrekkende gevolgen heeft voor hoe we leren en presteren. In het hoofdstuk wordt uitgelegd dat een groeimindset waardevol is en aangeleerd kan worden. Ook wordt beschreven hoe je om kunt gaan met andere mensen die een statische mindset hebben. Een bestraffende manier van werken werkt averechts. Een begripvolle en helpende manier is kansrijker. Hoofdstuk 5 gaat in op hoe we beter kunnen gaan presteren. Een krachtige sleutel tot beter presteren is het verbeteren van

onze concentratie. Als we tijdens het werk afgeleid worden, nemen onze productiviteit en ons werkplezier daardoor af. Het hoofdstuk beschrijft hoe je de kracht van *deep work* kunt benutten.

Weten hoe je beter kunt worden en beseffen hoeveel inspanning je moet leveren om echt goed te worden, is nuttig. Maar even wezenlijk is de vraag wat je interessant en belangrijk genoeg vindt om beter in te willen worden. Met andere woorden: waar ben je sterk gemotiveerd voor? Hoofdstuk 6 gaat in op de zelfdeterminatietheorie, de meest invloedrijke en best onderbouwde motivatietheorie van het moment. De theorie is enigszins complex dus het kan enige moeite kosten om hem goed te gaan begrijpen. Maar hij is de moeite waard om te gaan begrijpen omdat hij goed praktisch bruikbaar is. Kennis over de psychologie van motivatie kan je helpen om de kwaliteit van je eigen motivatie te verbeteren. Dit kan het voor jou mogelijk maken om betere keuzes te maken en om beter en prettiger te gaan functioneren. Ook kan het je helpen om andere mensen beter te ondersteunen in het verbeteren van hun motivatie en functioneren, of het nu gaat om je kinderen, leerlingen, collega's of medewerkers.

Een wat vreemd effect waarover tegenwoordig regelmatig te lezen is, is het Dunning-Kruger effect. Dit wordt toegelicht in hoofdstuk 7. Na lezing van dit hoofdstuk zal je duidelijk zijn dat je je eigen oordeel over je eigen capaciteiten lang niet altijd kunt vertrouwen. Het kan voorkomen dat je denkt ergens behoorlijk goed in te zijn terwijl dit eigenlijk niet zo is. In het hoofdstuk kun je lezen hoe dit komt en ook hoe je er mee om kunt gaan.

Hoofdstuk 8 gaat over hoe je beter kunt gaan denken. Het is niet zo dat goed denken hetzelfde is als intelligent zijn. We

kunnen nog zo intelligent zijn, toch kunnen we allerlei denkfouten maken, onwijze beslissingen nemen, onwaarheden geloven en onhandig te werk gaan. Goed denken bestaat uit meerdere dimensies. Ik beschrijf vier dimensies die je kunt ontwikkelen en die je kunnen helpen een betere denker te worden: realisme, pragmatisme, metarationaliteit en wijsheid.

In het laatste hoofdstuk ga ik in op het belang van situaties. Als mensen zijn we vaak geneigd om de kracht van situaties te onderschatten. Als we gaan beseffen hoe belangrijk situaties zijn, kunnen we onze situaties zo gaan inrichten dat ze ons zullen helpen om beter en prettiger te gaan functioneren.

Hopelijk helpt dit boek je meer effect en plezier te halen uit je inspanningen om te leren en presteren.

Coert Visser
Driebergen, 2017