



SLIM
jezelf
ZIJN.

Experimenteren met leren

We leven
in een wereld
vol mogelijkheden.
Laten we ze samen
gaan ontdekken.



André



Charlotte



Finn



Hesther



Ilse



Job



Judith



Laura



Marit



Pomme



Iris

WIJ ZIJN REMINDE!



Iris



Renske



Julian



Romy



Teun



Vincent



Romy

*Alle trainers van Remind wensen je heel
veel plezier met dit boek!*



Tanja



Romi



Jetske



Fleur



David



Tiffany



Wietske



Liza



Laurens

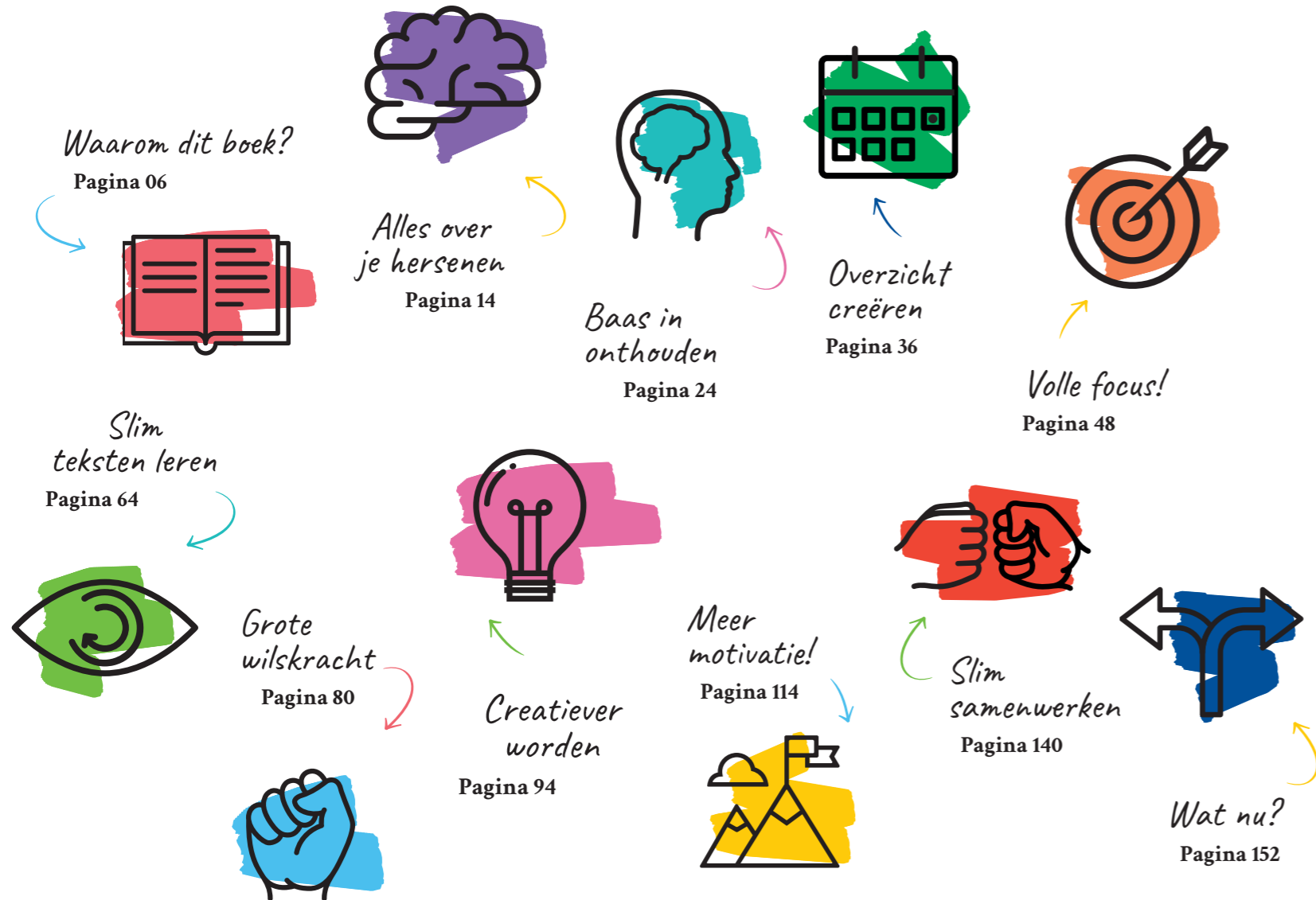


Kim

Heel veel plezier!



In dit boek



In dit boek

| | | | | | |
|---------------------------|-----------|---------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| Slim jezelf zijn | 6 | Concentreren | 48 | Creativiteit | 94 |
| De check | 7 | De check | 49 | De check | 95 |
| Slim jezelf zijn | 8 | Jouw concentratie | 50 | Creativiteit | 96 |
| Experimenteren | 9 | De pomodoro techniek | 51 | Beperkende gedachten | 102 |
| Hoe dit boek werkt | 10 | Jouw omgeving | 52 | Twee manieren van denken | 104 |
| Boekdoen.nl | 11 | Multitasken | 53 | Omdenken | 105 |
| Mijn experiment | 13 | Jouw houding | 54 | Mijn experiment | 113 |
| | | Gezondheid | 56 | | |
| Hersenen | 14 | (Ont)spanning | 58 | Motivatie | 114 |
| De check | 15 | Apps & Tricks | 62 | De check | 115 |
| Hersenen | 16 | Mijn experiment | 63 | Motivatie | 116 |
| De hersenjungle | 17 | | | Wat vind ik leuk? | 118 |
| Veters strikken | 18 | Slim teksten leren | 64 | Waar ben ik goed in? | 124 |
| Mindset | 20 | De check | 65 | Wat vind ik belangrijk? | 130 |
| Ontdek je eigen mindset | 21 | Slimmer leren | 67 | Jouw motivatie | 134 |
| Mijn experiment | 23 | Vorbereiden | 68 | Mijn experiment | 139 |
| | | Lezen | 70 | | |
| Onthouden | 24 | Samenvatten | 72 | Samenwerken | 140 |
| De check | 25 | Mindmappen | 72 | De check | 141 |
| Leren onthouden | 26 | Herhalen | 76 | Samenwerken | 142 |
| Visualiseren | 27 | Mijn experiment | 79 | Win-win | 143 |
| Test 2 | 28 | | | Samenwerken in de praktijk | 148 |
| Het geheugenpaleis | 31 | Wilskracht | 80 | Mijn experiment | 151 |
| Mijn experiment | 35 | De check | 81 | | |
| | | Wilskracht | 82 | Wat nu? | 152 |
| Plannen | 36 | De kracht van gewoontes | 83 | De check | 153 |
| De check | 37 | Gewoontes in je dagelijks | | Samengevat | 154 |
| Eindelijk overzicht | 38 | leven | 84 | Wat nu? | 156 |
| To-do lijst | 40 | Gewoontes veranderen | 86 | Waarom dit boek? | 157 |
| Jouw prioriteitenplanning | 43 | Een nieuwe gewoonte | 87 | | |
| Jouw weekplanning | 45 | Nog slimmer omgaan met | | | |
| Apps & Tricks | 46 | gewoontes | 88 | Notities | 159 |
| Mijn experiment | 47 | Jouw eigen spel | 90 | Bronnenlijst | 161 |
| | | Mijn experiment | 93 | Colofon | 164 |



Aan de slag!

SLIM JEZELF ZIJN

Dit boek kan jou helpen om slim jezelf te zijn

In deze module...

- Laten we zien hoe de modules zijn opgebouwd
- Vertellen we je waarom we dit boek hebben geschreven
- Laten we zien hoe boekdoen.nl werkt
- Leggen we uit wat 'slim jezelf zijn' voor ons betekent

Wat heb je nodig?

🕒 20 minuten

✍️ Een pen

💡 Boekdoen.nl

Hier staat alles wat je nodig hebt tijdens de module.



De check

Hier staat een oefening om je na te laten denken over wat je nu doet.

↙

Hoe vaak probeer jij nieuwe manieren van leren uit? Zet een kruisje op de lijn.

Nooit _____ Heel veel

Waar zou jij graag beter in willen worden? _____

Naar welke module ben jij nieuwsgierig?

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Hersenen | <input type="radio"/> Wilskracht |
| <input type="radio"/> Onthouden | <input type="radio"/> Creativiteit |
| <input type="radio"/> Plannen | <input type="radio"/> Motivatie |
| <input type="radio"/> Concentreren | <input type="radio"/> Samenwerken |
| <input type="radio"/> Slim teksten leren | |

Veel plezier met de eerste module!

SLIM JEZELF ZIJN

Met dit boek willen we je aanzetten om aan de slag te gaan met 'slim jezelf zijn'. Om uit te leggen wat we hiermee bedoelen hebben we het opgedeeld in drie woorden: slim, jezelf en zijn.

SLIM

Met dit boek willen we je kennis laten maken met de oneindige hoeveelheid mogelijkheden die je hebt om iets aan te pakken. Je leert om je doelen te kiezen en denkt na over een slimme manier om ze te behalen. Gelukkig hoeft je het wiel niet opnieuw uit te vinden, want er zijn je al heel veel mensen voorgegaan en je kunt van hun kennis en ervaringen gebruik maken. Dat kan over alles gaan, zoals je huiswerk slimmer aanpakken, het perfecte eitje bakken, of goed zorgen voor je gezondheid. Doelgericht kiezen tussen alle mogelijkheden die je hebt om te doen wat jij wilt doen, dat noemen we **slim**.

JEZELF

Met dit boek willen we je stimuleren om te gaan experimenteren. Je ontdekt hoe je in elkaar zit, waar je energie van krijgt, wat je stom vindt, wat je niet kunt laten, waar je keer op keer weer intrapt en wat jij echt belangrijk vindt. We willen je uitnodigen om keuzes te maken die helemaal passen bij wie jij bent en je de discipline bijbrengen om eraan

te werken tot je tevreden bent. Wanneer je dat bereikt bepaal jij zelf: jij staat aan het roer van je eigen leven. Dit boek doe je daarom niet voor je ouders, je docent, je vrienden of voor ons, maar helemaal voor **jezelf**.

ZIJN

Met dit boek willen we je leren om in het moment te zijn. Je bent niet bezig met wat er gaat gebeuren in de toekomst of gebeurd is in het verleden, maar alleen met wat er nú gebeurt. Dit stelt je in staat om een top-prestatie neer te zetten, maar ook om even helemaal te ontspannen. 'Zijn' helpt je om jezelf te accepteren en echt te genieten van het moment, of je nou iets doet of even helemaal niets. Wanneer je met je aandacht in het moment bent sta je open voor alles wat er met jou en de wereld om je heen gebeurt. Zo kun je je beter inleven in andere mensen en alles wat er gebeurt van een afstandje bekijken. We leven in een wereld van oneindig veel mogelijkheden. Wij willen we je helpen om bewuste keuzes te maken door slim jezelf te **zijn**.

EXPERIMENTEREN

Net als dat goede voeding een middel is om gezond te blijven, hebben wij ervaren dat experimenteren een middel kan zijn om te leren hoe jij slim jezelf kunt zijn. Experimenteren betekent dat je bewust kiest om iets op een bepaalde manier te doen, om te ontdekken hoe je dat vindt. Je kunt experimenteren bijvoorbeeld gebruiken om meer aandacht te besteden aan je vrienden, te ontdekken hoe je kunt stoppen met snoozen, te leren hoe je kunt ontdekken wat je later wilt worden of te leren hoe je slimmer en gemotiveerder kunt leren. Sommige experimenten hebben direct effect, maar voor andere moet je veel oefenen. Met dit boek kies je bewust wat je wilt, en vervolgens de experimenten die voor jou handig zijn om mee aan de slag te gaan.

EXPERIMENTEREN MET LEREN

Leren gebeurt overal, niet alleen op school. Er is heel veel onderzocht en geschreven over leren. Alle modules in dit boek zijn samenvattingen van die wetenschappelijke kennis en onze ervaring met het toepassen hiervan. Slim om je ontdekkingsreis hier te beginnen en te experimenteren met technieken en strategieën waarvan het bewezen is dat ze voor veel mensen goed werken. Zo leer je hoe leren voor jou het beste werkt én word je tegelijkertijd een kei in experimenteren. Hierdoor ervaar je nieuwe dingen, ontdek je nieuwe kanten van jezelf en word je steeds uitgedaagd om in het moment te blijven en dus te blijven leren. Zo ontwikkel jij jezelf door op een slimme manier je huiswerk te maken. Handig voor school, én daarbuiten.

Met dit boek bieden we kennis en inspiratie om mee te experimenteren, prikkelen we je motivatie om aan de slag te gaan en geven we je de ruimte om te ervaren hoe het voor jou is om bewust te kiezen.



Wanneer heb jij voor het laatst iets nieuws geprobeerd, en wat was dat?

Op de lijnen heb je de ruimte om iets in te vullen!

HOE DIT BOEK WERKT

Dit is jouw boek. Een boek dat je vast kunt houden, waar je aan kunt ruiken, waar je in kunt tekenen en schrijven. Je kunt er gelijk mee aan de slag en hoeft het niet in één keer uit te lezen. Wij hebben tien jaar lang kennis verzameld en in dit boek praktisch gemaakt zodat jij kunt ontdekken hoe jij slim jezelf kunt zijn. Hoe het precies werkt leggen we je graag uit.

MODULES

Het boek is opgebouwd uit verschillende hoofdstukken, die we modules noemen. Alle modules gaan over dingen die wij gemist hebben op school, zodat jij waardevolle kennis en inzichten opdoet om op een slimmere manier om te gaan met je schoolwerk. Je hoeft de modules zeker niet op volgorde te doorlopen: bedenk waar jij nieuwsgierig naar bent en begin daar.

DRIE STAPPEN

Elke module bestaat uit drie stappen: de check, het ervaren, en mijn experiment. Deze stappen helpen je bewust om te gaan met de inhoud van de module. Eerst kijk je naar hoe je iets nu doet, dan ervaar je hoe de voorgestelde tips en theorieën voor jou werken en daarna bedenk je een experiment voor jezelf. Door deze stappen vaak te doorlopen word je steeds beter in experimenteren en kun je deze manier van aan je eigen ontwikkeling werken toepassen op steeds meer dingen, zowel binnen als buiten school.

Alle modules bestaan uit deze drie stappen!



1. De Check

De check is er om je na te laten denken over wat je nu doet. Daarin is geen goed of fout. Het kan een testje zijn, of één of meerdere vragen.



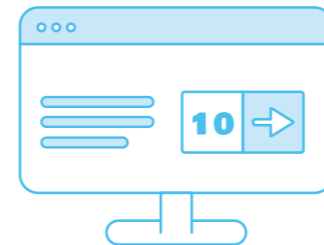
2. Het Ervaren

Het ervaren bestaat uit zowel theorie als oefeningen om je ervaring op te laten doen met wetenschappelijke kennis over een bepaald onderwerp. Zo kun je ontdekken wat er allemaal mogelijk is, en dat is vaak meer dan je denkt.



3. Mijn Experiment

Het experiment is het slot van elke module. Hierin staan vragen om je te helpen om te bedenken wat je precies wilt doen met de nieuwe kennis en ervaringen uit de module. Met deze stap wordt datgene wat je mee wilt nemen helemaal van jou.



Zie je dit icoontje en wil je nog meer kennis en inspiratie?

Ga dan naar boekdoen.nl!

BOEKDOEN.NL

Bij dit boek heb je onze website www.boekdoen.nl nodig. Hier vind je nog veel meer inhoud bij de onderwerpen in het boek. Er zijn filmpjes met extra uitleg bij een stuk theorie of een opdracht. Daarnaast staat er verdiepende theorie en achtergrondinformatie voor als je iemand anders wilt begeleiden aan de hand van dit boek of je er gewoon nog meer in wilt verdiepen. Volg het stappenplan hiernaast wanneer je het 'boekdoen icoontje' ziet. Je krijgt dan een filmpje met uitleg en de mogelijkheid om nóg meer te leren over een bepaald onderwerp. Want ook al staat het boek al vol met coole tips, tricks, tools en inspiratie; er is nog veel meer moois te vinden. Veel plezier!

Dit is het boekdoen icoontje

HOE WERKT BOEKDOEN?



**Zie je dit 'klik' icoontje?
Volg dan deze drie stappen:**

STAP 1:

Ga naar www.boekdoen.nl en kies voor deze editie

STAP 2:

Vul het paginanummer in en kijk het filmpje

STAP 3:

**Nog meer informatie?
Klik op 'verdieping'!**



Zoek naar dit paginanummer op boekdoen.nl en kijk het filmpje!

Tips van onze trainers ↩

*In iedere module staan 'tips van trainers'.
Wie weet kunnen deze tips jou ook helpen!*



Laurens

“Bedenk je dat je zelf invloed hebt op jouw leven! Slim jezelf zijn gaat hier over. Of ik nou geloof of ik iets wel of niet kan, ik krijg in beide gevallen vaak gelijk. Soms heb ik het gevoel dat ik geen invloed heb op de dingen die ik allemaal moet doen, en dat klopt dan ook. Zodra ik me realiseer dat ik een keuze heb en dat ik die dingen voor een reden heb gekozen ondanks dat er genoeg andere mogelijkheden zijn pak ik de controle weer terug.”



Pomme

“Overzicht kan je verder helpen. Ik wilde graag meer zicht op de dingen die ik te doen had in een week of maand omdat ik vaak dubbele afspraken had. Ik heb geprobeerd om met een papieren agenda te werken, to-do lijstjes te maken, week- en maandplanningen te maken, een bullet-journal te maken en om een online agenda bij te houden. Ik merkte dat een bullet-journal goed voor mij werkt en nog leuk is ook!”



André

“Kies wat je graag wilt leren en ga er dan voor! Experimenteren met leren heeft me geleerd dat ik écht helemaal zelf kan kiezen voor waar ik graag beter in wil worden. Daarnaast heb ik ontdekt dat je ook daadwerkelijk overal beter in kán worden. Nu is mijn leven één grote speeltuin geworden waarin ik helemaal de leiding heb genomen in wat ik aan het leren ben, en dat voelt fantastisch.”



Romy

“Kiezen om iets niet te doen is ook een keuze. Ik heb geëxperimenteerd met meer aandacht schenken aan mijn vrienden door één keer per week tijd voor vrienden in te plannen in mijn agenda. Ik merkte dat ik veel plezier haalde uit de tijd met vrienden, en daarom heb ik er nu voor gekozen om een hockeytraining per week in te leveren.”



Mijn experiment

Op deze pagina zie je een voorbeeld van een ingevuld 'mijn experiment'. In de volgende modules is het jouw beurt!



Wat zou jij graag van deze module willen uitproberen?

Omdat ik soms moeite heb om mij te concentreren, ga ik muziek gebruiken tijdens het leren. Ik ga rustige liedjes luisteren uit mijn eigen muzieklijst. Ook ga ik pianomuziek zoeken op YouTube en dit luisteren tijdens het leren.

Waar ga je dit op toepassen?

Volgende week heb ik een toets voor geschiedenis. Omdat dat altijd lange teksten zijn ben ik benieuwd of muziek mij kan helpen met concentreren. Ik moet hoofdstuk 2 (pagina 14 tot en met 20) kennen.

Nieuw experiment: Muziek luisteren tijdens leren

Datum 21 november **tot datum** 25 november

Tijd (hoe lang) 16:00, 1 uur lang

In agenda gezet

Stap 1: Van tevoren een lijst maken met liedjes die ik graag wil uitproberen tijdens het leren.

Vul dit in om jezelf te helpen en er echt iets mee te gaan doen!



Alles over je hersenen

HERSENIEN

Je houding heeft invloed op jouw ontwikkeling

In deze module...

- Wordt uitgelegd wat er in je hersenen gebeurt wanneer je iets nieuws leert
- Laten we je ervaren wat een mindset is
- Ontdek je hoe jouw mindset je kan helpen om slimmer te leren

Wat heb je nodig?

🕒 45 minuten

✍️ Pen

💡 Boekdoen.nl

...en natuurlijk je hersenen



De check

Hoe denk jij over je hersenen en intelligentie? Kies waar of niet waar.

Vragen

| | Waar | Niet waar |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Mijn hersenen veranderen als ik iets nieuws leer | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. De gemiddelde mens gebruikt maar 10% van zijn/haar hersenen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Ik kan slimmer en/of dommer worden | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Door te oefenen kan ik een nieuw talent aanleren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Feedback helpt me om mijzelf te verbeteren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Ik ga moeilijke taken liever uit de weg | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Als ik ergens niet goed in ben, kan ik dat veranderen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Door te oefenen kun je overal beter in worden | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

In de module ontdek je hoe wij denken over deze vragen!

Baas in
onthouden



ONTHOUDEN

Je kunt overal beter in worden

In deze module...

- Maak je kennis met de wondere wereld van het geheugen
- Oefen je met slimme technieken om je schoolwerk makkelijker te onthouden
- Train je jouw geheugen om rijtjes, feiten en begrippen sneller en beter te onthouden
- Leer je hoe je van saaie informatie iets leuks kunt maken

Wat heb je nodig?

🕒 60 minuten

✍️ Pen

✏️ Stiften

💡 Boekdoen.nl

↘
en je fantasie!



De check

Doe de onthoudtest op boekdoen.nl om te ervaren wat jij nu doet als je iets wilt onthouden. Vul daarna de vraag in.

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Aantal goed: ____

Hoe heb je het onthouden van de woordparen aangepakt?

Veel plezier! 



Overzicht
creëren

PLANNEN

Je moet niks, maar als je iets wil
dan moeten er dingen

In deze module...

- *Ontdek jij hoe je overzicht kunt creëren in je agenda*
- *Denk je na over welke taken jij belangrijk vindt*
- *Oefen je met grote projecten opdelen in kleinere stappen*
- *Maak je kennis met tools en apps die je hierbij kunnen helpen*

Wat heb je nodig?



Je agenda



Boekdoen.nl



Gekleurde stiften



De check

Maak jij wel eens een planning?

Ja Nee

Waarom wel/waarom niet?

Als je een planning maakt, waar lijkt hij dan het meeste op?

- Een verfrommeld papier met losse taken
- Een met chirurgische precisie ingevulde bullet-journal
- Een digitale planning (Google Agenda of andere tool)
- Een overvolle papieren agenda
- Een moeder/vader/vriend/vriendin die me herinnert
- Een kamer vol met Post-it briefjes
- Een met stift bekladde linkerhand
- Een los A4'tje in je broekzak met een weekplanning erop
- Een zorgvuldig uit je hoofd geleerde lijst met afspraken

Let's get started!



← Volle focus!

CONCEN- TREEREN

Kleine veranderingen kunnen grote resultaten opleveren

In deze module...

- Ga je op zoek naar de ideale omstandigheden voor een goede concentratie
- Maak je kennis met een nieuwe techniek om slimmer gebruik te maken van je concentratie
- Ontdek je hoe je houding je concentratie beïnvloedt
- Lees je over spanning en ontspanning

Wat heb je nodig?

- 🕒 60 minuten
- ✍️ Pen
- 📱 Telefoon
- 🖱️ Boekdoen.nl

↘
en een prettige omgeving!



De check

Hoe goed kun jij je concentreren?

Zet de wekker van je telefoon op twee minuten, en probeer je te concentreren op één ding (zoals de secondewijzer, een appel, of je ademhaling) totdat de wekker gaat. Je mag zelf weten hoe je zit, en of je je ogen open of dicht houdt. Als je afgeleid raakt is dat niet erg, probeer je steeds weer opnieuw te concentreren. Beantwoord daarna de onderstaande vragen. Succes!

Hoe goed kon jij je concentreren? (1 = slecht, 10 = goed)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

In wat voor omgeving zit je? (denk aan: locatie, met of zonder mensen, geluiden, enz.)

Wat leidde je af? _____

Daar gaan we! ↗

Lekker slim
tekst leren!



SLIM TEKSTEN LEREN

Je kunt leren leuker maken

In deze module...

- Leggen we de vier stappen van slim teksten leren uit
- Maak je kennis met verschillende manieren om een tekst te leren
- Ontdek je dat teksten leren meer is dan alleen lezen

Wat heb je nodig?

-  60 minuten
-  Pen
-  Stiften
-  Telefoon
-  Boekdoen.nl



De check

Om slimmer teksten te kunnen lezen is het belangrijk om eerst stil te staan bij hoe jij nu leest!

Lees de tekst op de volgende pagina één keer door. Houd je leestijd bij met je telefoon en schrijf die hier op:
_____ minuten _____ seconden.

Hoe tevreden ben je over je leestempo?
(1 = helemaal niet, 10 = helemaal wel)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe heb jij het lezen aangepakt?

Weet je nu nog waar de tekst over ging?

Let's gooooo! 

Grote
wilskracht



WILS- KRACHT

Je kunt invloed uitoefenen op je eigen gedrag

In deze module...

- Denk je na over hoe je slim kunt omgaan met je wilskracht
- Leggen we je uit hoe je gewoontes kunt aanleren en afleren
- Laten we zien hoe je van uitdagingen een spelletje kunt maken
- Krijg je tips om verandering te brengen in goede en slechte gewoontes

Wat heb je nodig?

-  60 minuten
-  Pen
-  Leeg A4 papier
-  Boekdoen.nl



De check

Een gewoonte is iets dat je vaak doet zonder dat je er veel bij na hoeft te denken, zoals je veters strikken.

Sommige gewoontes zijn heel handig, terwijl andere je misschien in de weg staan.

Wat van het lijstje hieronder is voor jou een gewoonte?

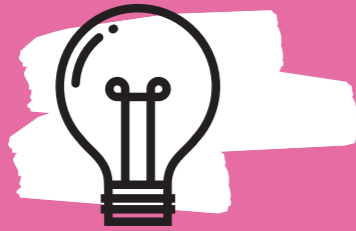
- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Op tijd beginnen met leren | <input type="checkbox"/> Snoozen |
| <input type="checkbox"/> Films en series kijken | <input type="checkbox"/> Sporten |
| <input type="checkbox"/> Muziek maken | <input type="checkbox"/> Uitstellen |
| <input type="checkbox"/> Muziek luisteren | <input type="checkbox"/> Snoepen |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk _____ | |

Heb jij een 'slechte' gewoonte die je graag zou willen afleren? Zo ja, welke?

Is er een 'goede' gewoonte die je graag zou willen aanleren? Zo ja, welke?

Let's gooooo! 

Creatief
denken



CREA- TIVITEIT

Je kunt je eigen mogelijkheden creëren

In deze module...

- Ontdek je de waarde van creativiteit
- Kun je oefeningen doen om creatiever te worden
- Denk je na over hoe je leren leuker kunt maken
- Laten we zien dat fouten maken waardevol is

Wat heb je nodig?

-  60 minuten
-  Pen
-  Je telefoon
-  Gekigheid
-  Boekdoen.nl




De check

Paperclip Challenge

Stel je timer in op één minuut en bedenk zoveel mogelijk dingen die je met een paperclip zou kunnen doen. Bijvoorbeeld: papier samen houden. Succes!

Hoeveel manieren heb jij bedacht? _____

Waarom vond je het makkelijk/lastig?

Let's get started! 

Op naar
jouw top!



MOTIVATIE

Nadenken over jouw motivatie kan je helpen om verder te komen

In deze module...

- *Neem je een moment om na te denken over jouw toekomst*
- *Leer je meer over wat je wilt en belangrijk vindt*
- *Leer je jezelf een stukje beter kennen*
- *Ga je op zoek naar waar jij goed in bent en wat jij leuk vindt om te doen*

Wat heb je nodig?

 90 minuten

 Pen

 [Boekdoen.nl](http://boekdoen.nl)

en jezelf!



De check

*Hoe goed ken jij jezelf?
Vul onderstaande vragen in!*

| | | |
|---|----|-----|
| <i>Ik weet wat ik later wil doen</i> | Ja | Nee |
| <i>Ik weet waar ik goed in ben</i> | Ja | Nee |
| <i>Ik ken mijn verbeterpunten</i> | Ja | Nee |
| <i>Ik weet waar ik energie van krijg</i> | Ja | Nee |
| <i>Ik ben trots op wat ik tot nu toe heb gedaan</i> | Ja | Nee |
| <i>Ik weet wat ik leuk vind om te doen</i> | Ja | Nee |
| <i>Ik weet wat ik belangrijk vind</i> | Ja | Nee |
| <i>Ik weet waar ik over vijf jaar wil zijn</i> | Ja | Nee |
| <i>Ik ben blij met mijzelf</i> | Ja | Nee |

Heb je veel 'nee' ingevuld? Geen zorgen! Deze module helpt je om na te denken over jezelf, zodat jij beter weet hoe jij jezelf kunt motiveren.

Aan de slag! 



Slim
samenwerken

SAMEN- WERKEN

Je hebt invloed op je omgeving en je omgeving op jou

In deze module...


- Ontdek je hoe verschillen tussen mensen een voordeel kunnen zijn
- Oefen je met win-win denken
- Ervaar je wat er gebeurt wanneer je krachten bundelt
- Kun je oefenen met goed samenwerken

Wat heb je nodig?

 90 minuten

 Pen

 [Boekdoen.nl](http://boekdoen.nl)

 Eventueel iemand om mee samen te werken



De check

Zoek iemand om het spel hieronder mee te spelen of ga naar boekdoen.nl om tegen de computer te spelen.

Jullie verkopen snoep en verdienen hier allebei €10 per ronde mee. Je kunt de €10 inkomsten van de ander pikken door reclame te maken. Dit kost je €5 per ronde. Als jullie dit allebei doen, dan verdienen jullie slechts €5 per speler in plaats van €10. Schrijf per ronde op of je wel of geen reclame maakt; deel tijdens het schrijven niet wat je opschrijft! Hierna laat je tegelijkertijd je keuze zien. Noteer het nieuwe saldo in de kolom hier onder. Je speelt in totaal 5 rondes. Het startsaldo is €10.

| | Ronde | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------|---------|------|----------|----------|----------|----------|
| Speler 1 | Reclame | - | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee |
| | Saldo | € 10 | € | € | € | € |
| Speler 2 | Reclame | - | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee |
| | Saldo | € 10 | € | € | € | € |

Vul de volgende vragen individueel in
Wie heeft er het meeste verdiend? _____
Hoeveel is er totaal verdiend? _____

Aan de slag! 



Hoe nu verder?

WAT NU?

Experimenteren kan met alles, overal en altijd

In deze module...

- Staat een duidelijk overzicht van alle inhoud uit dit boek
- Laten we je zien hoe je verder kunt gaan met experimenteren
- Geven we je het zelfvertrouwen om dat ook echt te gaan doen!

Wat heb je nodig?

🕒 20 minuten

↘
en een goed humeur!



De check

Wat is je het meeste bijgebleven uit dit boek?

Waar ben je nieuwsgierig naar geworden?

SAMEN- VATTING

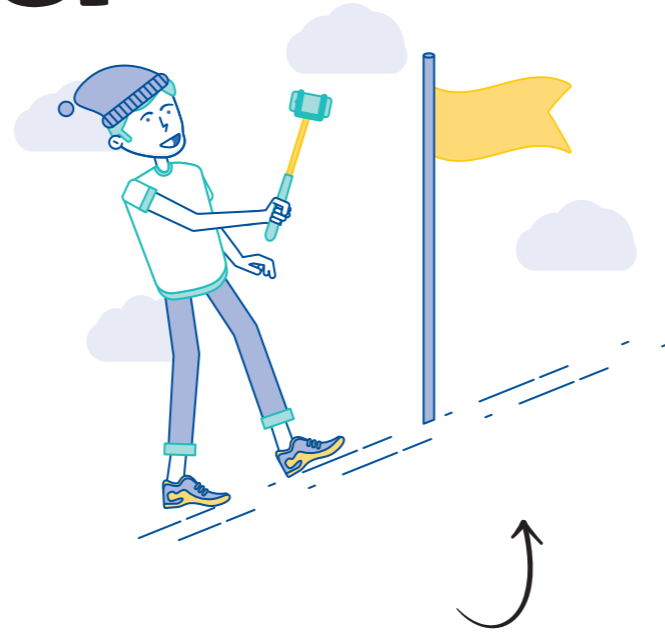
In de mindmap
hiernaast is het
hele boek
handig samengevat.

Check it out!



VEEL SUCCES!

Het is af! Althans, je hebt het boek uit ;). Gelukkig is het een boek dat je kunt bewaren. Het is jouw inspiratiegids om aan de slag te blijven met je ontwikkeling. Dit is het startpunt voor heel veel moois dat kan gaan komen. Alle trainers van Remind wensen je heel veel succes en plezier met je verdere reis.



Succes met jouw ontdekkingsreis!



Mijn notities

Hier heb je ruimte om vanalles op te schrijven (of te tekenen)!



Mijn notities

Hier heb je ruimte om vanalles op te schrijven (of te tekenen)!

Bronnenlijst

Hersenen

- Crone, Eveline. 2008. Het puberende brein. Amsterdam: Bert Bakker
- Dweck, Carol S. 2007. Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House
- Ruijters, Manon. 2006. Liefde voor leren. Deventer: Kluwer

Onthouden

- Foer, Joshua. 2012. Het geheugenpaleis. Amsterdam: De Bezige Bij
- Medina, John. 2009. Brain Rules. Seattle: Pear Press
- Van den Brandhof, Jan-Willem 2007. gebruik je hersenen. Amsterdam: Academic Service

Plannen

- Covey, Stephen. 1990. Seven Habits of Highly effective people. Free Press
- Robbins, Tony. Rapid Planning Method

Concentreren

- Verburgh, Kris. 2012. De voedselzandloper. Amsterdam: Bert Bakker
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 1990. Flow. New York: Harper Collins
- Gladwell, Malcolm. 2005. Blink. London: Penguin Books Ltd.
- Medina, John J. 2009. Brain Rules. Seattle: Pear Press
- Nöteberg, S. 2013. pomodoro technique. Dallas, U.S.A: The pragmatic bookshelf

Slim Teksten Leren

- Buzan, Tony. 2009. Leren snellezen in weinig tijd. Amsterdam: Deltas Centrale
- Ruijters, Manon. 2006. Liefde voor Leren. Deventer: Kluwer
- Buzan, Tony., & Buzan, Barry. 2009. Mindmappen. Amsterdam: Pearson Education

- Buzan, Tony. 2009. Gebruik je Verstand. Baarn: de Kern
- Nöteberg, S. (2013). pomodoro technique. Dallas, U.S.A: The pragmatic bookshelf

Wilskracht

- Duhigg, Charles. 2012. The Power of Habit. New Orleans : Cornerstone
- Tierney, John. Baumeister, Roy, F. 2011. Willpower. London: Penguin Press
- Dean, Jeremy. 2013. Making Habits, Breaking Habits. Perseus Books Group
- McGonigal, Jane. 2016. Superbetter. Harpercollins Publishers

Creativiteit

- Gunster, Berthold. 2008. Huh?! De techniek van het Omdenken. Amsterdam: A.W. Bruna
- Gunster, Berthold. 2015. Omdenken is stom. Amsterdam: A.W. Bruna
- Byttebier, Igor. 2002. Creativiteit hoe?zo!. Tielt: Lannoo
- Robinson, Ken. 2009. The Element. New York: Penguin Group
- Pink, Daniel H. 2005. A Whole New Mind. New York: Riverhead Books
- Smith, Keri. 2010. Mess. London: Penguin Books Ltd.

Motivatie

- Covey, Stephen R. 1990. The 7 Habits of Highly Effective Teenagers. New York: Free Press
- Pink, Daniel H. 2009. Drive. New York: Riverhead Books
- Robinson, Ken. 2009. The Element. New York: Penguin Group
- Coelho, Paulo. 1998. The Alchemist. New York: Harpercollins Publishers

Samenwerken

- Covey, Stephen. 1990. Seven Habits of Highly effective people. Free Press

"Stay
hungry.

stay
foolish."

Colofon

Remind Learning

Eerste van Swindenstraat 381
1093GB Amsterdam

Zevende versie, eerste druk, 2018
ISBN/EAN: 978-90-821310-3-1

E-mail hello@remindlearning.nl

Web www.remindlearning.nl

Facebook www.facebook.com/remindlearning

Het Remind Team

André Duijkers, Charlotte Lammertsma, David Booij,
Finn Verberne, Fleur van Kooten, Hesther Schwarz, Ilse
van Beurden, Iris Boeters, Iris Koopman, Jetske Hoppen,
Job Schipper, Judith Schuttevaar, Julian Worrton, Kim
Ursem, Laura Wagemakers, Laurens Nooren, Liza Hulshof,
Marit Mijnlieff, Pomme van Maren, Renske Nijman, Romi
Verschoor, Romy Rekers, Romy van den Berg, Tanja
Nieuwenhuijse, Teun Beumer, Tiffany Gritzalis, Vincent
Roza, Wietske Berg.

Wegwijzers van Remind

Graag willen wij alle adviseurs, wegwijzers, oud trainers

en alle andere helden die ooit hebben geholpen met het bouwen aan onze prachtige organisatie bedanken voor hun wijsheid, aandacht en tijd die ze aan Remind hebben gegeven. In het bijzonder bedanken wij Angeline Jansen, Casper Stubbé en Nikki Arendsen voor hun bijdrage aan dit prachtige boek.

Vormgeving & illustratie

Today | www.today.nl

Alle rechten voorbehouden: 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 enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Remind Learning.

Samenstellers en de uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

Copyright © 2018 Remind Learning Amsterdam