



**SLIM**  
*jezelf*  
**ZIJN.**

Experimenteren met leren



André



Charlotte



Finn



Hesther



Dennis



Anne



Iris



Barbara



Tanja



Elisa



Wietske



Frederiek



Laurens



Kim

# WIJ ZIJN REMINDE!

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



Anna



Jade



Lara



Sem



Heleen



David



Julian



Romy



Lynn



Marieke



Damiën



Jasmijn



Femke



Irene



Sharissa



Noor



Peike



Rutger



Sophie



Tanja



Levi



Eva



José



Tjebbe



Raz



Wesley



Ylse



Zargham



Mayke



Megan



Sacha



Judith



Jetske



Shin



Vincent



Aylin



Jildou



Joris



Emma-Rose



Fenna



Anne



Marleen



Esmée



Cera



Bobbie



Xin Lin



Yasmine



Steffen



Fien



Luka



Wouter



Marte



Jet



Merijn



Janis



Lara



Billie



Lorelei



Loukie



Traian



Daphne



Anouk



Laura



Tim



Malou



Milton



Puck



Esmee



Paul



Esther



Stefanie



Naomi



Misha



Diede



Iris



Femke

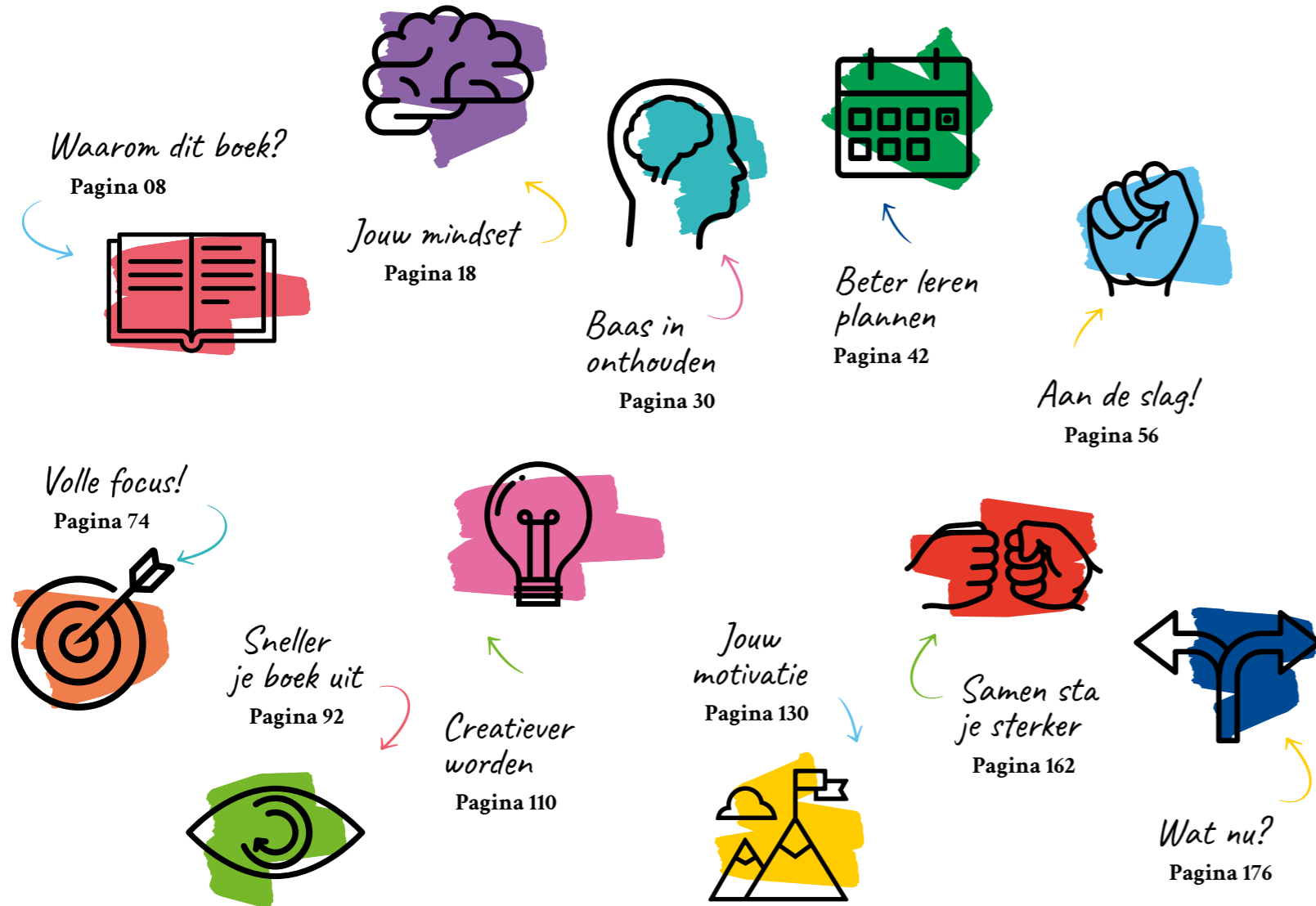


Roos

Heel veel plezier!



## In dit boek



## In dit boek

<b>Slim jezelf zijn</b>	<b>8</b>	<b>Wilskracht</b>	<b>56</b>	<b>Creativiteit</b>	<b>110</b>
De check	9	De check	57	De check	111
Slim jezelf zijn	10	Wilskracht	58	Creativiteit	112
Hoe dit boek werkt	12	Stap 1: Opmerken	60	Hoe pas ik dit toe?	127
Hoe pas ik dit toe?	14	Stap 2: Willen	63	Mijn experiment	129
Mijn experiment	16	Stap 3: Doen	66	De terugblik	130
De terugblik	17	Stap 4: Belonen	68		
		Hoe pas ik dit toe?	70	<b>Motivatie</b>	<b>130</b>
<b>Hersenen</b>	<b>18</b>	Mijn experiment	72	De check	131
De check	19	De terugblik	73	Motivatie	132
De hersenen	20			Wat vind ik leuk?	134
Mindset	24	<b>Concentreren</b>	<b>74</b>	Waar ben ik goed in?	140
Hoe pas ik dit toe?	26	De check	75	Wat vind ik belangrijk?	146
Mijn experiment	28	Jouw concentratie	76	Wat zijn mijn dromen?	149
De terugblik	29	Jouw omgeving	78	Jouw motivatiekaart	156
		Jouw houding	80	Hoe pas ik dit toe?	158
<b>Onthouden</b>	<b>30</b>	(Ont)spanning	84	Mijn experiment	160
De check	31	Hoe pas ik dit toe?	88	De terugblik	161
Leren onthouden	32	Mijn experiment	90		
Het Geheugenpaleis	35	De terugblik	91	<b>Samenwerken</b>	<b>162</b>
Hoe pas ik dit toe?	38			De check	163
Mijn experiment	40	<b>Slim teksten leren</b>	<b>92</b>	Samenwerken	164
De terugblik	41	De check	93	Samenwerken in de praktijk	170
		Slimmer leren	95	Hoe pas ik dit toe?	172
<b>Plannen</b>	<b>42</b>	Stap 1. Voorbereiden	96	Mijn experiment	174
De check	43	Stap 2. Lezen	98	De terugblik	175
Eindelijk overzicht	44	Stap 3. Actief Herhalen	100		
Stap 1. Bedenk wat je wil	45	Stap 4. Samenvatten	102	<b>Wat nu?</b>	<b>176</b>
Stap 2. Stel prioriteiten	48	Hoe pas ik dit toe?	106	De check	177
Stap 3. Plan je taken in	50	Mijn experiment	108	Samengevat	178
Hoe pas ik dit toe?	52	De terugblik	109	Wat nu?	180
Mijn experiment	54			Waarom dit boek?	181
De terugblik	55			Bronnenlijst	187
				Colofon	188



Waarom dit boek?

# SLIM JEZELF ZIJN

Je kunt je eigen leven leiden

## In deze module...

- Leggen we uit wat 'slim jezelf zijn' voor ons betekent
- Vertellen we je waarom 'experimenteren' jou verder kan helpen
- Laten we zien hoe de modules zijn opgebouwd

## Wat heb je nodig?

🕒 20 minuten

✍️ Pen

Hier staat wat je nodig hebt tijdens de module.



## De Check

Iedere module begint met 'de check'. Dit is 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 vaak

Waar zou jij graag beter in willen worden? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Naar welke module ben jij nieuwsgierig?

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

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'. In deze module leggen we uit wat 'slim jezelf zijn' voor ons betekent.*

## SLIM LEREN KIEZEN

Er is ontzettend veel bekend over hoe je slimmer en gemotiveerder kunt leren. Wij willen jou kennis laten maken met de oneindige hoeveelheid mogelijkheden die je hierin hebt. Dat kan over alles gaan, zoals je huiswerk slimmer aanpakken, de perfecte taart bakken of goed zorgen voor je gezondheid. Leren gaat namelijk over veel meer dan wat je doet op school. Met dit boek willen we je helpen om doelgericht te kiezen tussen alle mogelijkheden die je hebt zodat jij kan leren op een manier die goed voor jou werkt.

## EXPERIMENTEREN

Bij 'een experiment' denken veel mensen aan een professor die kijkt wat er gebeurt wanneer je twee vloeistoffen in een reageerbuisje met elkaar mengt. Het doel van de professor is dan om erachter te komen wat er gebeurt middels het experiment. Misschien gebeurt er niets, maar misschien ontstaat er wel een lekker drankje. Een experiment bedenken betekent dat je bewust kiest om iets op een bepaalde manier te doen om te ontdekken hoe je dat vindt. Je kunt overal mee experimenteren: van leren met muziek om je beter te concentreren tot het eten van een banaan voor een hardlooppwedstrijd om te kijken

of je dan harder kunt rennen. Soms heeft datgene wat je probeert het gewenste effect en soms kom je erachter dat het niet werkt. In beide gevallen heb je dan weer iets geleerd over jezelf en dat is precies waar dit boek over gaat. Dit boek helpt je om bewust te kiezen voor wat je wilt uitproberen en er echt mee aan de slag te gaan zodat je ontdekt wat er voor jou goed werkt.

## JEZELF ONTWIKKELEN

Wanneer je gaat experimenteren ontdek je 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 stimuleren om door te zetten tot je tevreden bent. Wanneer je dat bereikt bepaal jij zelf: jij staat aan het roer van je eigen leven. Dat betekent ook dat je jezelf niet altijd hoeft te blijven verbeteren. Het is ook oké om even helemaal niets te doen. Dit boek doe je niet voor je ouders, je docent, je vrienden of voor ons, maar helemaal voor jezelf. Nadenken over wat je wilt en keuzes maken die daarbij passen zodat je meer kan doen van datgene wat jij wilt doen. Dat noemen wij 'slim jezelf zijn'.

## EIGENAARSCHAP

Wij hebben ervaren dat er op school veel dingen zijn waar je geen invloed op hebt. Je rooster staat grotendeels vast, je docenten kun je niet zelf kiezen en als je je huiswerk niet maakt kleven daar waarschijnlijk gevolgen aan. Hierdoor kan het voelen alsof je niet zelf de touwtjes in handen hebt. Wij willen je helpen om de dingen waar je niets aan kunt veranderen te accepteren en je aandacht te richten op de dingen waar je wél invloed op hebt. Op school betekent dit bijvoorbeeld dat je kunt gaan experimenteren met leren om het leren leuker, slimmer en makkelijker te maken, zodat je sneller klaar kunt zijn met de vakken die je wat minder leuk vindt. Zo word jij de baas over jouw ervaring op school. Dat gevoel noemen we eigenaarschap.

## EXPERIMENTEREN MET LEREN

Wanneer je veel experimenteert word je beter in het experimenteren zelf. Je wordt beter in nieuwe dingen proberen, ontdekt wanneer het makkelijker wordt om een experiment ook echt uit te voeren en leert om de geleerde lessen toe te passen in jouw leven. Wanneer je gaat experimenteren met leren is het resultaat dat je iets leert over hoe leren voor jou werkt. Zo kan het zijn dat je ontdekt dat leren met muziek je afleidt, je sneller leest wanneer je de tekst met je vinger volgt, je makkelijker aan je huiswerk begint wanneer je je boeken van tevoren klaar legt, of je meer motivatie hebt wanneer je een duidelijk doel voor jezelf opstelt. Deze kennis over jezelf maakt je beter in 'leren' en dat is iets wat wij iedereen gunnen. Je hebt ontelbaar mogelijkheden in de wereld om iets te gaan leren. Open staan voor die mogelijkheden en ontdekken hoe leren voor jou werkt zorgt ervoor dat je meer kan doen van datgene wat jij wilt doen.

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!*

*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 eigenaarschap te nemen.*

# HOE DIT BOEK WERKT

*Wij hebben twaalf jaar lang kennis over leren verzameld en in dit boek praktisch gemaakt zodat jij slimmer en gemotiveerder kunt leren. Hoe het boek werkt en uit welke onderdelen het bestaat leggen we je graag uit.*

## MODULES

Dit is jouw boek. Een boek dat je vast kunt houden, waar je aan kunt ruiken, waar je in kunt tekenen en in kan schrijven. Je kunt er gelijk mee aan de slag en hoeft er niet in één keer doorheen te werken. 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 niet op volgorde te doorlopen: bedenk waar jij nieuwsgierig naar bent en begin daar.

## VIER STAPPEN

Elke module bestaat uit vier stappen: *de check*, *het ervaren*, *mijn experiment* en *de terugblik*. Deze stappen helpen om de inhoud van de module toe te passen in jouw leven. Eerst kijk je naar hoe je iets nu doet, vervolgens ervaar je hoe de voorgestelde tips en theorieën voor jou werken, daarna bedenk je een experiment voor jezelf en tot slot reflecteer je hierop. Door deze stappen vaak te doorlopen leer je hoe jij eigenaarschap kan nemen over jouw leren én leven.

*Alle modules bestaan uit deze vier stappen!*



### 4. De Terugblik

*Bij de terugblik reflecteer je op jouw experiment en bedenk je wat je hiervan hebt geleerd. Ook hier is geen goed of fout. Zelfs als je je experiment niet hebt uitgevoerd is het waardevol om na te denken over hoe dat kwam. Na deze stap is de cirkel rond. Je hebt gekeken hoe je iets deed, ervaren hoe het anders kan, een experiment gemaakt dat je al dan niet hebt uitgevoerd en nagedacht over wat je hiervan hebt geleerd. Nu ben je klaar voor je volgende experiment!*



### 1. De Check

*Tijdens de check denk je na over wat je nu doet. Daarin is geen goed of fout. Dit kan een testje zijn of één of meerdere vragen. Dit levert je een startpunt op van waaruit je kunt werken.*



### 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

*Mijn experiment gaat over het bedenken wat je precies wilt gaan doen met de nieuwe kennis en ervaringen uit de module. Je maakt een plan voor jezelf zodat je de inhoud uit de module toe kunt passen in jouw eigen leven. Zo wordt datgene wat je mee wilt nemen uit de module helemaal van jou.*

## De vier stappen van experimenteren



## Hoe pas ik dit toe?

**De inhoud uit de module toepassen op jouw leerwerk is de volgende stap. Wij hebben een aantal voorbeelden voor je bedacht. Succes!**

### Wees bewust

Vind je een vak moeilijk? Kies je dan of je de volgende les gezelligheid wilt opzoeken door achterin de klas te gaan zitten, of juist beter wilt opletten door voorin te gaan zitten. Beide zijn natuurlijk helemaal oké, maar kies bewust!



*In elke module staan twee pagina's die jou helpen met het bedenken van een experiment.*

### Zenuwpees

Ben je zenuwachtig voor je cijfer na het maken van een moeilijke toets? Realiseer je dat je druk maken nu niets zal veranderen aan het resultaat. Leg het naast je neer, wacht rustig af en wie weet valt het mee!

### Hulptroepen

Kom je er echt even niet uit met je wiskunde huiswerk? Je hoeft niet bij de pakken neer te gaan zitten. Stuur eens een appje naar die ene klasgenoot die altijd zonder moeite een tien lijkt te halen en vraag eens om hulp.

*Wie wilt me helpen met wiskunde?*

## Hoe pas ik dit toe?

### De keuze is reuze

Kies wat je graag wilt leren en ga er dan voor! Experimenteren met leren leert je dat je écht helemaal zelf kan kiezen voor waar je graag beter in wil worden.



### Kiezen voor niet-kiezen

Kiezen om iets niet te doen is ook een keuze. Zo kun je ervoor kiezen om bijvoorbeeld iets juist niet meer te doen, omdat je het niet meer leuk vindt of er geen tijd meer aan wilt besteden. Zo creëer je weer ruimte om andere dingen juist wel weer te doen.

### Zelf doen

Je kunt meer dan je denkt. Pak een blaadje en schrijf drie antwoorden op de vraag 'wat kan ik nu doen om slimmer te leren?' op. Kies er vervolgens één en ga dat doen!

*Wat kan ik nu doen om slimmer te leren?*



### Experimenteer en leer

Voor alles wat je wilt leren kun je experimenten bedenken. Probeer eens een experiment te bedenken voor je sport of andere hobby, en ervaar dat je ook daar beter in kan worden!



## Mijn experiment

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

### Wat vond jij interessant uit deze module?

Ik vond het interessant om te leren over hoe muziek je concentratie kan beïnvloeden. Ik kan me namelijk vaak niet zo goed concentreren, maar hou wel heel erg van muziek.

### Checklist voor een succesvol experiment:

- Ik weet wat ik ga doen
- Ik weet wanneer ik het ga doen
- Ik weet wat de eerste stap is

*Kun je de checklist helemaal afkruisen?  
Dan is de kans dat je het ook echt gaat doen het grootst!*

### In hoeverre ...

... heb je zin om dit experiment uit te voeren?

Heel weinig        Heel veel

... denk je dat het gaat lukken om het ook echt te doen?

Helemaal niet       Helemaal wel

### Wat wordt jouw experiment?

Ik ga maandagavond tijdens het leren voor mijn geschiedenistoets (hoofdstuk 2 tot en met 4) pianomuziek van 'Ludovico Einaudi' opzetten om te kijken of ik me daar beter door kan concentreren.



## De terugblik

Op deze pagina zie je een voorbeeld van een ingevulde 'terugblik'.  
In de volgende modules is het jouw beurt!

### 1. Hoe ging het uitvoeren van het experiment?

Goed! Ik heb gedaan wat ik wilde doen en merkte dat ik mij beter kon concentreren op mijn leerwerk. Rustige muziek maakte mij zelf ook rustiger. Het leren werd ook een stuk chiller omdat ik tegelijkertijd naar muziek mocht luisteren.



### 3. Wat kon er beter bij het experiment?

Mijn zusje wilde de speaker ook gebruiken, waardoor mijn muziek ineens uit ging en ik afgeleid raakte. Uiteindelijk heb ik mijn oordopjes in gedaan, wat ook wel prima werkte. In de tweede pauze kreeg ik alleen een appje van een vriendin om te gaan voetballen, waardoor ik niet meer verder ben gaan leren.

### 2. Wat ging er goed bij het experiment?

Het lukte me om bijna een halfuur achter elkaar met volle concentratie de teksten voor geschiedenis te lezen zonder dat ik daarbij werd afgeleid. Daarna hield ik pauze en lukte het me zelfs om na de pauze nog even door te gaan.

### 4. Wat heb je geleerd van dit experiment?

Dat muziek best goed werkt als ik me wil concentreren, dat ik het beste oordopjes kan gebruiken, dat het leren iets chiller wordt met muziek en dat ik in de pauze misschien niet direct naar mijn appjes moet gaan kijken.



Jouw mindset


# 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

 Telefoon

...en natuurlijk je hersenen!



## De check

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

### Vragen

	Waar	Niet waar
1. Ik kan slimmer en/of dommer worden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Door te oefenen kan ik een nieuw talent aanleren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ik ga moeilijke taken liever uit de weg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Feedback helpt me om mijzelf te verbeteren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mijn hersenen veranderen wanneer ik iets nieuws leer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Als ik ergens niet goed in ben kan ik dat veranderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Door te oefenen kan ik 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, begrippen en definities sneller en beter te onthouden
- Leer je hoe je van saaie informatie iets leuks kunt maken

## Wat heb je nodig?

🕒 60 minuten

✍️ Pen

✏️ Stiften

📱 Telefoon

↘  
En je fantasie!



## De check



Scan de QR-code hiernaast om met onze onthoudtest 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?

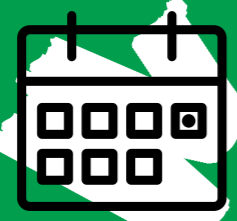
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Veel plezier! ↗



Beter leren  
plannen




# PLANNEN

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

## In deze module...

- *Ontdek je hoe je overzicht kunt creëren in je agenda*
- *Denk je na over welke taken jij belangrijk vindt*
- *Leer je hoe jij kunt bepalen wat je als eerst moet doen*
- *Oefen je met doelen opdelen in kleinere stappen*

## Wat heb je nodig?

-  60 minuten
-  Je agenda
-  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 blaadje 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! 

# WILS- KRACHT

Je kunt invloed uitoefenen op je eigen gedrag

Aan  
de slag!



## In deze module...

- Denk je na over hoe je slim kunt omgaan met je wilskracht
- Maak je kennis met de vier stappen waar een gewoonte uit bestaat
- Leggen we je uit hoe je gewoontes kunt aanleren en afleren
- Laten we zien hoe je van uitdagingen een spelletje kunt maken

## Wat heb je nodig?

🕒 60 minuten

✍️ Pen

📱 Telefoon



## De check

Wat uit het onderstaande lijstje vind jij soms lastig om te doen?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Op tijd beginnen met leren | <input type="checkbox"/> Je aan je planning houden |
| <input type="checkbox"/> Vroeg opstaan              | <input type="checkbox"/> Sporten                   |
| <input type="checkbox"/> Op tijd komen              | <input type="checkbox"/> Je kamer opgeruimd houden |
| <input type="checkbox"/> Je telefoon wegleggen      |  |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk _____     |  |

Bedenk twee redenen waarom je het lastig vindt om dit te doen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wat is iets waarbij je helemaal geen moeite hebt om het te gaan doen?

\_\_\_\_\_

Schrijf twee redenen op waarom dit je wel lukt om te doen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Let's gooooo!





← 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 techniek om slimmer gebruik te maken van je concentratie
- Ontdek je hoe jouw houding je concentratie beïnvloedt
- Leer je over spanning en ontspanning

## Wat heb je nodig?

🕒 60 minuten

✍️ Pen

📱 Telefoon

↘  
En een prettige omgeving!



## De check

*Hoe goed kun jij je concentreren?*

Pak je huiswerk erbij en zet de timer van je telefoon op vijf minuten. Ga aan de slag met je huiswerk en probeer je te concentreren totdat de wekker gaat. Je mag zelf weten hoe en waar je zit. 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, veel of weinig geluiden, enzovoort)?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wat hielp je bij het concentreren? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wat leidde je af? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Daar gaan we! ↗

Sneller je  
boek uit!






# SLIM TEKSTEN LEREN

Je kunt leren makkelijker maken

## In deze module...

- Leggen we de vier stappen van slim teksten leren uit
- Ontdek je hoe je je leestempo kunt verhogen
- Maak je kennis met verschillende manieren om een tekst te leren

## Wat heb je nodig?

-  60 minuten
-  Pen
-  Stiften
-  Telefoon



## 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 een timer en schrijf die hier op: \_\_\_\_ minuten \_\_\_\_ seconden. De tekst bestaat uit 368 woorden.

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?


---

---

Waar ging de tekst over?

---

---

Let's gooooo! 



*Creatief  
leren*



# CREA- TIVITEIT

Je kunt je eigen mogelijkheden creëren

## In deze module...

- *Ontdek je de waarde van creativiteit*
- *Doe je oefeningen om creatiever te worden*
- *Denk je na over hoe je leren leuker kunt maken*
- *Ontdek je dat fouten maken waardevol is*

## Wat heb je nodig?

-  *60 minuten*
-  *Telefoon*
-  *Pen*
-  *Gekigheid*



## De check

### *Paperclip Challenge*

**Zet een timer 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...

- Bedenk je wat jij leuk vindt om te doen
- Ga je op zoek naar waar jij goed in bent
- Ontdek je meer over wat je wilt en belangrijk vindt
- Denk je na over je dromen

## Wat heb je nodig?

 90 minuten

 Pen

 Stiften

 Telefoon

En jezelf!



## De check

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

Ik weet wat ik later wil doen JA / NEE

Ik weet waar ik goed in ben JA / NEE

Ik ken mijn verbeterpunten JA / NEE

Ik weet waar ik energie van krijg JA / NEE


Ik weet waar ik trots op ben JA / NEE

Ik weet wat ik leuk vind om te doen JA / NEE

Ik weet wat ik belangrijk vind JA / NEE

Ik weet waar ik over vijf jaar wil zijn 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?

🕒 60 minuten

✍️ Pen

📱 Telefoon

👥 Eventueel iemand om mee samen te werken



## De check

*Zoek iemand om het spel hieronder mee te spelen!*

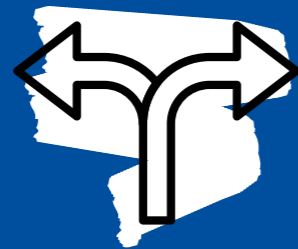
Jullie verkopen snoep en verdienen hier allebei € 10 per ronde mee. Je kunt de € 10 inkomsten van de ander pikken door reclame te maken. Dit kost je € 5 per ronde. Als jullie dit allebei doen, dan verdienen jullie slechts € 5 per speler in plaats van € 10. Schrijf per ronde op of je wel of geen reclame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

Ronde			1	2	3	4
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?

---

---

---

---

---

---

---

---

*Aan de slag!* ↘

# 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!*



*Succes met je ontdekkingsreis!*



## Mijn notities

*Hier heb je ruimte om van alles op te schrijven of te tekenen!*

Stay hungry,  
Stay foolish

– Steve Jobs

## Bronnenlijst

### 1. 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

### 2. 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

### 3. Plannen

Covey, Stephen. 1990. *Seven Habits of Highly Effective people*. Free Press

Robbins, Tony. *Rapid Planning Method*

### 4. Wilskracht

Clear, James. 2018. *Atomic Habits*. Londen: Cornerstone

Dean, Jeremy. 2013. *Making Habits, Breaking Habits*. Perseus Books Group

Duhigg, Charles. 2012. *The Power of Habit*. New Orleans: Cornerstone

Tierney, John. Baumeister, Roy, F. 2011. *Willpower*. London: Penguin Press

McGonigal, Jane. 2016. *Superbetter*. New York: Harpercollins Publishers

### 5. 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: The pragmatic bookshelf

### 6. 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

### 7. Creativiteit

Byttebier, Igor. 2002. *Creativiteit hoe?zo!*. Tiel: Lannoo

Gunster, Berthold. 2008. *Huh?! De techniek van het Omdenken*. Amsterdam:  
A.W. Bruna

Gunster, Berthold. 2015. *Omdenken is stom*. Amsterdam: A.W. Bruna

Kahneman, Daniel. 2012. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and  
Giroux

Pink, Daniel H. 2005. *A Whole New Mind*. New York: Riverhead Books

Robinson, Ken. 2009. *The Element*. New York: Penguin Group

Smith, Keri. 2010. *Mess*. London: Penguin Books Ltd

### 8. Motivatie

Coelho, Paulo. 1998. *The Alchemist*. New York: Harpercollins Publishers

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

### 9. Samenwerken

Covey, Stephen. 1990. *Seven Habits of Highly Effective people*. Free Press

# Colofon

**Remind Learning**  
**Overschiestraat 63**  
**1062XD Amsterdam**

ISBN/EAN: 978-90-821310-4-8  
Zevende versie, vijfde druk, 2021

## Contact

Heb je een vraag, een tip, een suggestie of wil je gewoon eens kennis maken met het team van Remind Learning?

Je kunt ons bereiken via onderstaande kanalen.

**E-mail** [hello@remindlearning.nl](mailto:hello@remindlearning.nl)

**Web** [www.remindlearning.nl](http://www.remindlearning.nl)

**Facebook** [www.facebook.com/remindlearning](http://www.facebook.com/remindlearning)

**Telefoon** 020 261 1835

## 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 missie bedanken voor hun wijsheid, aandacht en de tijd die ze aan Remind hebben geschonken.

## Vormgeving & illustratie

Today | [www.today.nl](http://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 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 © 2021 Remind Learning Amsterdam

