

Slim

JEZELF

zijn

Ik ben:

A teal hexagon with a hand pointing to a smiley face and a pair of glasses.

Het boek bestaat uit twee delen: in deel 1 observeer je wat je nu doet en ontdek je een wereld aan mogelijkheden. In deel 2 pas je wat je hebt ontdekt toe op je eigen leven.

In de klassikale les of één-op-één begeleiding met een coach

Met werkbladen, uitleg,
illustraties, experimenten en
terugblikken.

Via **sjz.nu** vind je extra informatie,
werkbbladen en oefeningen zodat je verder
kunt leren, zelfs als je boek vol is!

... en duidelijke hoofdstukken.

Deel 1

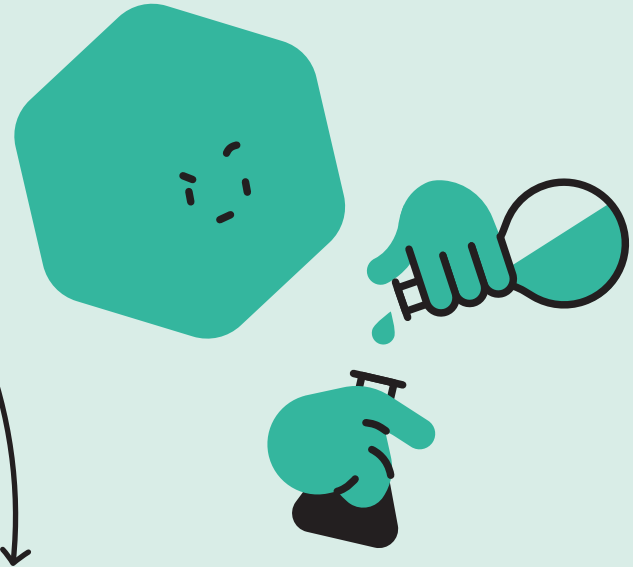
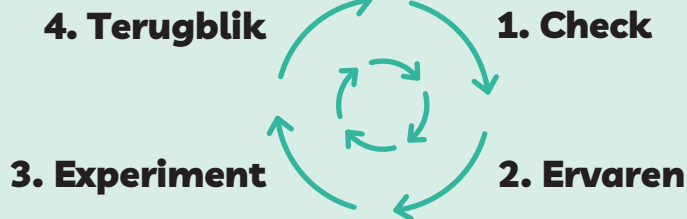
1. Wat heb ik hieraan?!
2. Theorie over de module
3. Wat kan ik hiermee?!

Deel 2  4. Mijn experiment
5. De terugblik



Het helpt je om te experimenteren met leren ...

Experimenteren doe je door deze stappen te doorlopen:



... je groei bij te houden ...

Check de **experimententeller** op pagina 89!



... en jezelf uit te dagen.

In dit boek is er ruimte om 40 keer te experimenteren met leren. Stel je voor hoeveel sneller, beter, creatiever, leuker of gezelliger jij kunt leren als je 40 keer oefent met de manieren die het beste bij jou passen! Maak jij het hele boek vol?

DEEL 1 BEGINT OP DE VOLGENDE PAGINA. SUCCES OP JOUW ONTDEKKINGREIS!

JE KUNT OVERAL
BETER IN WORDEN



Mindset

Wat heb ik hieraan?!

Hoi! Ik ben trainer Berna.
Door te oefenen met 'Mindset'...

GA IK
UITDAGINGEN AAN

DENK IK
POSITIEVER
OVER MEZELF

BLIJF IK POSITIEF
ALS IK IETS NOG
NIET WEEET OF KAN

XXX
LEER IK VAN
MIJN FOUTEN

KAN IK
OMGAAN MET
KRITIEK

Remind
trainer

Mindset

Wat je denkt zorgt ervoor dat het makkelijker of moeilijker wordt om nieuwe dingen te leren en slimmer te worden.



**Ik kan dit niet en
ga het nooit kunnen**



Ik kan niet slimmer worden



Ik mag geen fouten maken



**Ik zal nooit goed worden
in wiskunde**



BEDENK ZELF EEN FIXED GEDACHTE

.....

.....

.....

.....

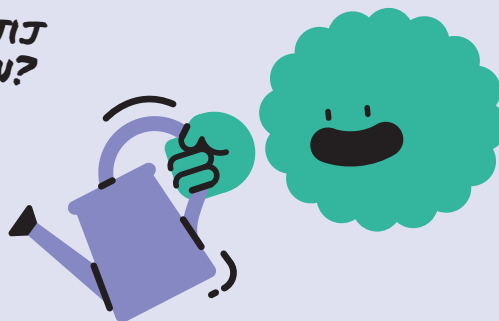
.....

Fixed

**Wat je kan
staat vast**



HOE KIJKT JIJ NAAR LEREN?



Growth

Je kan overal beter in worden



Ik kan dit nog niet



Door te oefenen en te leren kan ik slimmer worden



Van fouten kan ik veel leren

BEDENK DE GROWTH GEDACHTE DIE ERBIJ HOORT

 $f(x)$

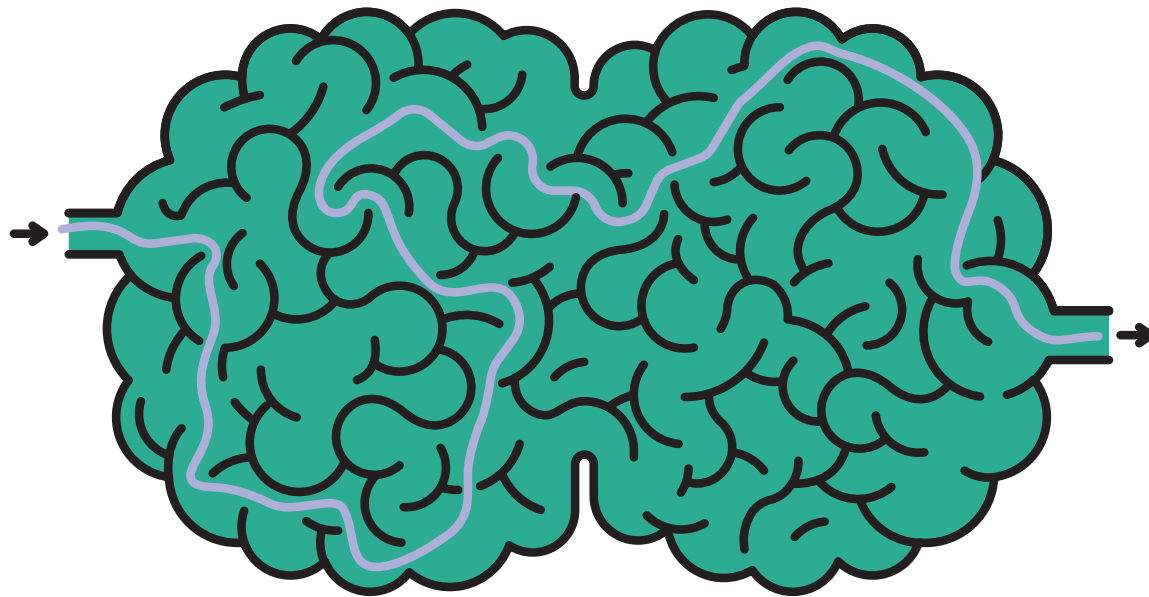
BEDENK DE GROWTH GEDACHTE DIE ERBIJ HOORT



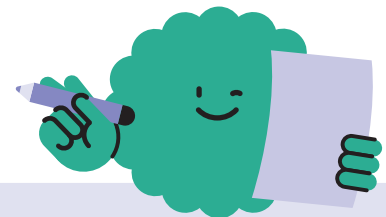
De hersenjungle



Pak je timer en volg onderstaande drie stappen bij het doolhof.



- Stap 1:** In deze hersenen zie je een bestaande route. Hoe lang duurt het om deze route over te trekken? . . . seconden
- Stap 2:** Een kortere route is natuurlijk altijd handiger. Zet je timer klaar en probeer een nieuwe route te tekenen. Hoe lang deed je erover? . . . seconden
- Stap 3:** Nu je een kortere route gevonden hebt, hoe lang doe je erover om deze route over te trekken? . . . seconden



JE KUNT
OVERAL
BETER IN
WORDEN!

Wat kan ik hiermee?!

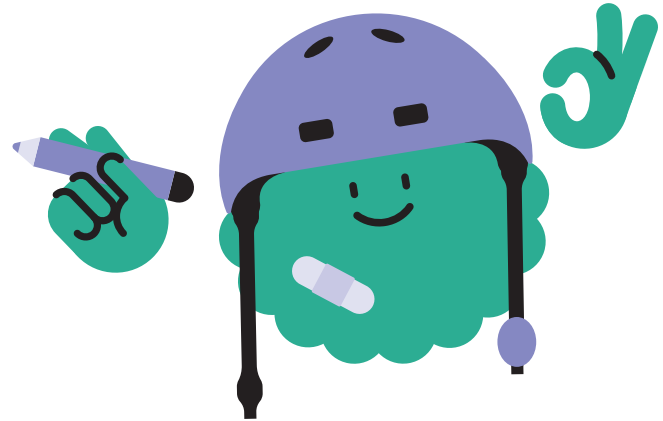
Leren van je fouten

Ben je niet blij met iets dat je hebt gedaan? Bedenk wat je hebt gedaan, waarom je er niet blij mee bent, en wat je de volgende keer anders zou willen doen.



Positiever denken over jezelf

Pak een blaadje en schrijf een negatieve gedachte over jezelf op met ernaast een positieve gedachte. Stop het blaadje in je tas en lees hem elke keer als je het tegenkomt.



Uitdagingen aangaan

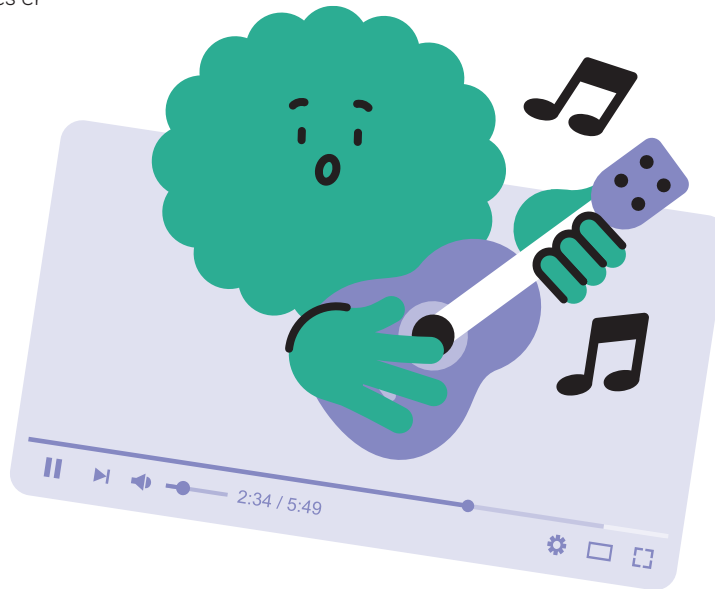
In plaats van je druk maken over of een uitdaging je wel of niet zal lukken, kun je ook bedenken wat je allemaal zult leren als je het gewoon probeert!

Omgaan met kritiek

Kritiek krijgen voelt niet fijn, terwijl het wel heel leerzaam kan zijn. Luister goed, zonder te reageren. Bedenk naderhand of je er iets van kunt leren voor een volgende keer.

Beter worden in moeilijke vakken

Kies een vak dat je moeilijk vindt. Bedenk drie manieren waarop je er beter in kunt worden. Kies er één en voer hem uit!



Makkelijker nieuwe dingen leren

Schrijf iets op dat je nog niet kunt en graag zou willen leren. Zoek een instructiefilmpje op en probeer iedere dag tien minuten te oefenen. Je zult merken dat je al heel snel stukken beter geworden bent!



Minder jaloers zijn op anderen

Is een klasgenoot ergens beter in dan jij? Vraag dan om tips en ga zelf oefenen. Zo word je zelf steeds beter en verspil je geen energie aan jaloers zijn op een ander.



Omgaan met tegenslagen

Tegenslagen kunnen vervelend zijn en het is oké om ervan te balen. Neem hier de tijd voor en schrijf vervolgens in één zin op wat je de volgende keer anders zou doen.