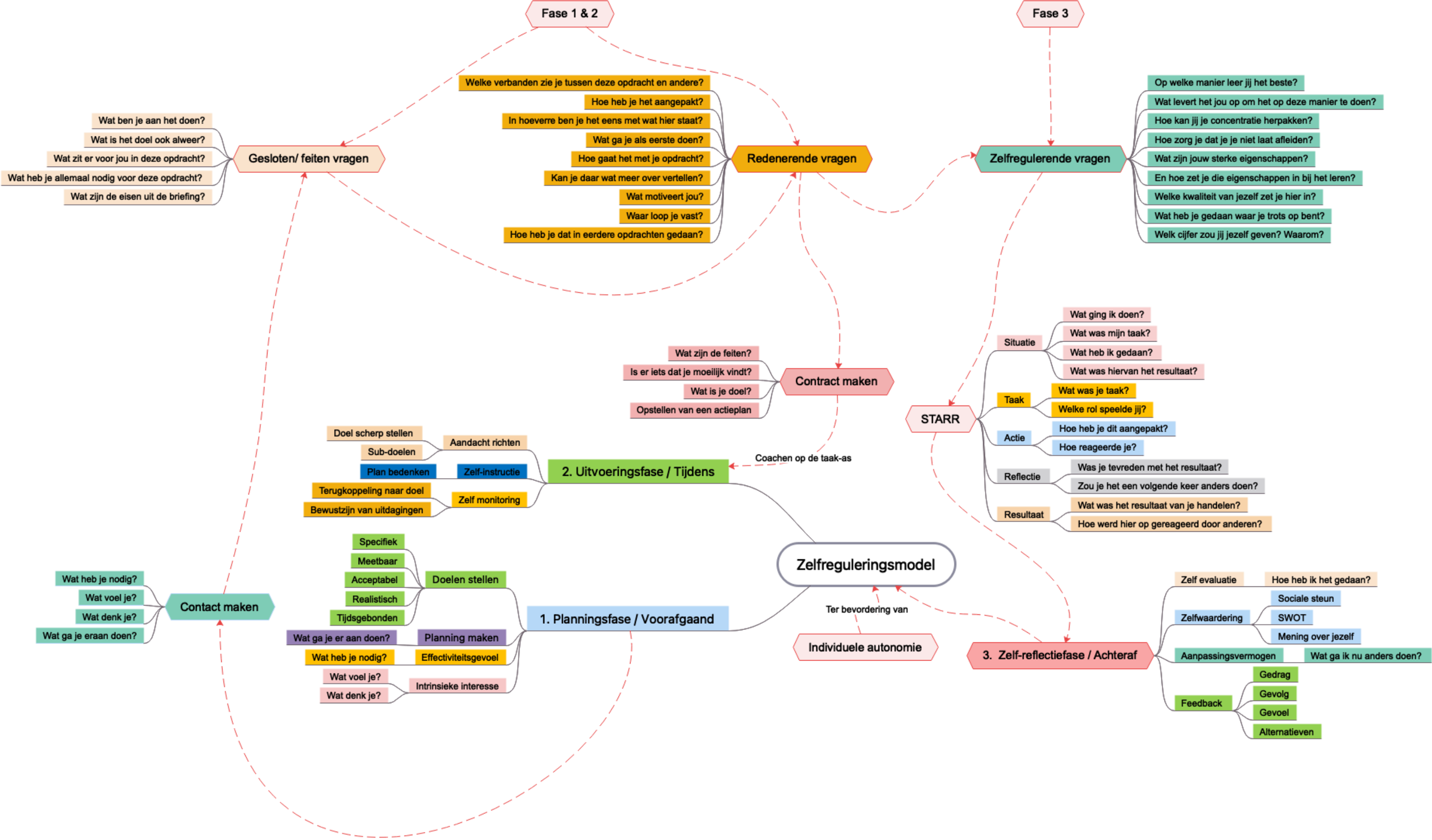
Fase 1 & 2
Fase 3
Gesloten/ feiten vragen
Wat ben je aan het doen?
Wat is het doel ook alweer?
Wat zit er voor jou in deze opdracht?
Wat heb je allemaal nodig voor deze opdracht?
Wat zijn de eisen uit de briefing?
Redenerende vragen
Welke verbanden zie je tussen deze opdracht en andere?
Hoe heb je het aangepakt?
In hoeverre ben je het eens met wat hier staat?
Wat ga je als eerste doen?
Hoe gaat het met je opdracht?
Kan je daar wat meer over vertellen?
Wat motiveert jou?
Waar loop je vast?
Hoe heb je dat in eerdere opdrachten gedaan?
Zelfregulerende vragen
Op welke manier leer jij het beste?
Wat levert het jou op om het op deze manier te doen?
Hoe kan jij je concentratie herpakken?
Hoe zorg je dat je je niet laat afleiden?
Wat zijn jouw sterke eigenschappen?
En hoe zet je die eigenschappen in bij het leren?
Welke kwaliteit van jezelf zet je hier in?
Wat heb je gedaan waar je trots op bent?
Welk cijfer zou jij jezelf geven? Waarom?
Contract maken
Wat zijn de feiten?
Is er iets dat je moeilijk vindt?
Wat is je doel?
Opstellen van een actieplan
STARR
Situatie
Wat ging ik doen?
Wat was mijn taak?
Wat heb ik gedaan?
Wat was hiervan het resultaat?
Taak
Wat was je taak?
Welke rol speelde jij?
Actie
Hoe heb je dit aangepakt?
Hoe reageerde je?
Reflectie
Was je tevreden met het resultaat?
Zou je het een volgende keer anders doen?
Resultaat
Wat was het resultaat van je handelen?
Hoe werd hier op gereageerd door anderen?
Coachen op de taak-as
2. Uitvoeringsfase / Tijdens
Aandacht richten
Doel scherp stellen
Sub-doelen
Zelf-instructie
Plan bedenken
Zelf monitoring
Terugkoppeling naar doel
Bewustzijn van uitdagingen
Zelfreguleringsmodel
Ter bevordering van
Individuele autonomie
1. Planningsfase / Voorafgaand
Doelen stellen
Specifiek
Meetbaar
Acceptabel
Realistisch
Tijdsgebonden
Planning maken
Wat ga je er aan doen?
Effectiviteitsgevoel
Wat heb je nodig?
Intrinsieke interesse
Wat voel je?
Wat denk je?
Contact maken
Wat heb je nodig?
Wat voel je?
Wat denk je?
Wat ga je eraan doen?
3. Zelf-reflectiefase / Achteraf
Zelf evaluatie
Hoe heb ik het gedaan?
Zelfwaardering
Sociale steun
SWOT
Mening over jezelf
Aanpassingsvermogen
Wat ga ik nu anders doen?
Feedback
Gedrag
Gevolg
Gevoel
Alternatieven