

SELF-EFFICACY VERSTERKEN

Wil je meer zicht krijgen op de self-efficacy, oftewel het geloof in eigen kunnen om succesvol te zijn in een bepaalde situatie of taak, van je leerling? En vervolgens een stap maken in het versterken hiervan? Ga dan samen aan de slag met deze download!

Bepaal met de leerling om welke specifieke taak of situatie het gaat en laat de leerling de opkomende gedachten opschrijven of tekenen in de gedachtenwolkjes.

Vraag de leerling zichzelf in te schalen met betrekking tot de vraag 'Geloof jij dat jij succesvol kunt zijn in deze situatie/het maken van deze taak?'. Hierbij is een 0 'ik geloof er helemaal niets van dat ik het kan' en 10 'ik geloof helemaal dat ik het kan'.

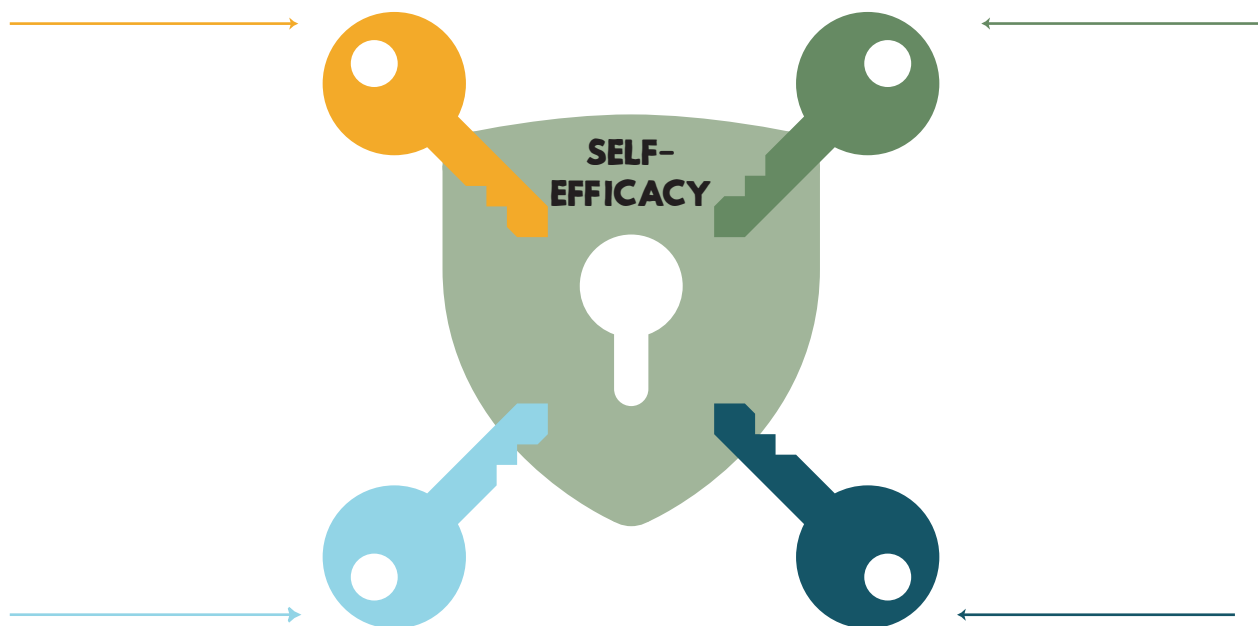
Besprek samen wat er nodig is om meer vertrouwen hierin te krijgen, dus om tot een hoger cijfer te komen. Pak er vervolgens de vier sleutels van self-efficacy bij. Beantwoord samen met de leerling de bijbehorende vragen en kom zo tot een concreet plan van aanpak!

SUCCES ERVAREN

Hoe is het je een vorige keer al gelukt?

SUCCES VAN ANDEREN BENUTTEN

Wie is hier heel goed in en bij wie zou je dus kunnen meekijken?



EMOTIES REGULEREN EN OMGAAN MET STRESSOREN

Wat kan je doen of denken om je spanning minder te maken?

AANMOEDIGING EN FEEDBACK KRIJGEN

Hoe kan ik jou het vertrouwen geven? Helpt het als ik zeg dat ik geloof dat jij het kunt? Helpt het als ik vertel wat al goed gaat en je tips geef?

**GELOOF JIJ DAT JE SUCCESVOL KUNT ZIJN IN
DEZE SITUATIE/HET MAKEN VAN DEZE TAAK?**

Welke gedachten heb je daarbij?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAT KAN JOUW VERTROUWEN HIERIN VERGROTEN?

**GELOOF JIJ DAT JE SUCCESVOL KUNT ZIJN IN
DEZE SITUATIE/HET MAKEN VAN DEZE TAAK?**

Welke gedachten heb je daarbij?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAT KAN JOUW VERTROUWEN HIERIN VERGROTEN?