



STAPPENPLAN

Motiveren betekent dat je iemand prikkelt. Als je gemotiveerd bent, doe je beter je best. En is het leuker. Omdat je weet waar je het voor doet. Dat geldt ook voor school. Als je gemotiveerd bent, haal je hogere cijfers.

Stap 1. Bedenk wat er goed gaat

Wat deed je goed toen je een dikke voldoende voor je toets haalde? En hoe voelde dat? Pas dat ook toe in soortgelijke situaties. Als je ergens goed in bent (en je hebt succes), gebruik dat. Dat motiveert.

Stap 2. Bedenk wat je wilt halen

Zie dat voor je. Als je weet waar je naartoe wil, gaat het gemakkelijker. En dat motiveert.

Stap 3. Bedenk hoe je het aan gaat pakken

Maak behapbare porties en neem op tijd pauze.

Stap 4. Bedenk wat voor jou het beste werkt

Wat voor de een prima werkt, werkt voor een ander helemaal niet. Zoek dus naar de manier die voor jou het beste werkt.

Stap 5. Denk: ik kan het!

Als je het de vorige keer kon, waarom zou het je nu ook niet lukken?

Stap 6. Ga het zo doen!

Want je weet immers dat het werkt.

