Portfolio PD3

Pepijn van der Steen – 22094067

# Inhoud

# Week 1:

## Wat is leren?

Volgens Di Paolo (2012), is leren het verwerken van informatie die wij tegenkomen, die tot een verandering of tot een verhoging van onze kennis en capaciteiten leidt [1]. Dit is een goede algemene betekenis van leren, maar er zijn binnen het leren ook veel verschillende manieren van leren. Volgens de Amerikaanse psycholoog David Kolb zijn er vier verschillende soort leerstijlen, dit zijn de denker, doener, dromer en beslisser [2].

De denker is analytisch en houdt ervan informatie te analyseren en te begrijpen. Ze zijn goed in het ontwikkelen van theoretische modellen en het verkennen van ideeën vanuit verschillende perspectieven voordat ze tot conclusies komen. De doener is actiegericht en leert het beste door directe ervaringen op te doen. Ze zijn praktisch en hands-on, en ze gedijen in situaties waar ze actief betrokken kunnen zijn en dingen kunnen uitproberen. De dromer is reflectief en observerend, en leert door te observeren en te reflecteren voordat ze handelen. Ze zijn bedachtzaam en nemen de tijd om situaties te analyseren voordat ze beslissingen nemen of actie ondernemen. De beslisser is actief en neemt graag beslissingen op basis van concrete ervaringen en experimenten. Ze zijn snel in het nemen van actie en zijn niet bang om risico's te nemen om nieuwe ideeën in de praktijk te brengen.

## Hoe leer ik eigenlijk?

Als ik naar de leerstijlen van Kolb kijk, dan val ik zeker weten onder het kopje van de doener. Ik weet al sinds de middelbare school dat ik het beste informatie op neem door dingen te ondernemen, hiervoor heb ik juist ook voor een Hbo-opleiding gekozen in plaats van een universiteitsopleiding. Ik ben als persoon gewoon praktischer gericht. Dit was ook duidelijk bij mijn vorige studie, opleiding tot fysiotherapeut. Hier had ik alle praktijk tentamens (16) met vlag en wimpel gehaald, en maar 1 van de 4 theorie toetsen.

## Maak een nieuwe definitie voor leren

Leren is actief mijn kennis vergroten, door de kennis vrijwel direct toe te passen.

## Reflectie

Tijdens deze les heb ik mijn gedachtegang over mijn leerstijl kunnen versterken. Dit komt omdat ik al redelijk wist dat ik op het gebied van leren het beste leer als doener. Nu heb ik ook de theorie van Kolb die mij hierin ondersteund. Daarnaast kwam mijn algemene definitie van leren sowieso al goed overeen met die van Di Paolo, maar kan ik nu dus ook mijn mening mee onderbouwen. Uiteindelijk heb ik niet veel geleerd over werken met bronnen, ik heb al vaak genoeg een bronmelding moeten maken of door PubMed moeten zoeken voor bronnen bij mijn vorige studie.

# Week 2

Voorbereidende opdrachten

## Wat zijn leer theorieën?

Er zijn heel veel verschillende leer theorieën, maar de grootste vijf zijn behaviorisme, cognitivisme, constructivisme, sociaal leren en connectivisme [3]. Behaviorisme stamt uit de onderzoeken van Ivan Pavlov, die zijn onderzoek gericht had op het conditioneren van honden, maar is uiteindelijk door Watson en Skinner goed verwoord. Cognitivisme wordt geassocieerd met Jean Piaget, Lev Vygotsky en Jerome Bruner. Jean Piaget wordt ook geassocieerd met constructivisme. Albert Bandura wordt beschouwd als de belangrijkste figuur achter de sociaal-leren-theorie en George Siemens en Stephen Downes zijn de belangrijkste figuren achter het connectivisme.

Behaviorisme is een leertheorie die stelt dat gedrag wordt beïnvloed door beloningen en straffen. Het idee is dat we dingen leren door positieve ervaringen (beloningen) en negatieve ervaringen (straffen). Denk bijvoorbeeld aan het trainen van een hond: als hij een trucje goed doet, beloon je hem met een koekje, en als hij iets fout doet, krijgt hij geen beloning.

Cognitivisme richt zich meer op onze gedachten en hoe we informatie verwerken. Het gaat over hoe we aandacht besteden aan dingen, dingen onthouden en problemen oplossen. Dus, in plaats van alleen te kijken naar wat we doen, zoals bij behaviorisme, kijkt cognitivisme naar wat er gebeurt in onze hersenen als we leren.

Constructivisme zegt dat we actief betrokken zijn bij het opbouwen van onze eigen kennis. In plaats van alleen maar dingen te leren die een leraar ons vertelt, begrijpen we dingen beter als we ze zelf ontdekken en ermee experimenteren. Denk aan hoe je een moeilijke som begrijpt: door ermee te oefenen en fouten te maken, leer je wat werkt en wat niet.

Sociaal leren is gebaseerd op het idee dat we veel leren door te kijken naar anderen en hun gedrag na te bootsen. Als je bijvoorbeeld een nieuwe sport leert, kijk je naar anderen die het al kunnen en probeer je hun bewegingen na te doen. Ook leren we veel door met anderen te praten en hun feedback te krijgen.

Connectivisme is een moderne theorie die zegt dat we leren door het gebruik van technologie en door verbindingen te leggen met anderen. In de wereld van vandaag, waarin we veel informatie online kunnen vinden en communiceren via sociale media, is het belangrijk om te weten hoe we die informatie kunnen filteren en hoe we kunnen leren van anderen over de hele wereld.

## Hoe zou ik na de informatie van leer theorieën nog beter kunnen leren?

Ik zou tijdens het leren de theorie van behaviorisme kunnen toepassen. Dit houdt in dat ik mijzelf zou kunnen conditioneren. Zo zou ik mijzelf kunnen belonen door na een bepaalde tijd wat afleiding toe te laten staan. Deze techniek van leren en afleiding heeft ook al een naam, dit is namelijk de pomodori techniek.

## Wat is leren volgens de HBO-ICT beroepstaken?

Volgens Beroepstaak G-f [4] is een belangrijk deel van leren het leerproces opstellen, dit houdt in het stellen van leerdoelen, het plannen van het leerproces, het bijblijven in het vakgebied, het zoeken en beoordelen van relevant studiemateriaal en het bekend zijn met de eigen leerstijlen en -wensen. Hieruit kan ik halen dat het belangrijk is bij het leren om een leerproces te hebben. Je moet ergens naar toe werken en dat moet op een manier, die manier verschilt voor iedereen maar het is wel belangrijk om te weten wat jouw eigen leerproces is.

## Het Johari venster

Het Johari-venster is als een spiegel die ons helpt om onszelf beter te begrijpen. Het leert ons dat er vier verschillende aspecten zijn van wie we zijn: de dingen die we over onszelf weten en die anderen ook zien (de 'open ruimte'), de dingen die anderen over ons zien maar waar we zelf niet van op de hoogte zijn (de 'blinde vlek'), de dingen die we over onszelf weten maar die we niet delen met anderen (de 'verborgen ruimte'), en tenslotte, de dingen die zowel voor onszelf als voor anderen verborgen zijn (het 'onbekende gebied'). Door deze aspecten te begrijpen, kunnen we leren om meer open te zijn over wie we zijn, om feedback te accepteren van anderen, en om bewuster te worden van onze sterke punten en gebieden waar we nog aan moeten werken. Het Johari-venster biedt ons een raamwerk om te groeien en te evolueren als individuen, en om betere relaties op te bouwen met de mensen om ons heen.

## Wanneer is feedback bruikbaar?

Feedback is bruikbaar als het gegeven wordt met verbetering in gedachten. Als dit niet zo is en ‘feedback’ alleen maar kritiek is kan er niks mee gedaan worden. Daarnaast is feedback ook alleen bruikbaar als de persoon die de feedback ontvangt er open voor staat en er iets mee wil doen. Feedback is ook niet bedoeld als commentaar/kritiek op iemand, maar meer op zijn/haar gedrag of manier van doen.

Het is ook belangrijk dat feedback specifiek is. Ik kan wel tegen een klas genoot zeggen dat ze iets beter moeten doen maar als ik niet duidelijk zeg hoe het beter zou kunnen wordt de ontvanger er ook niet wijzer bij.

Les opdrachten

## Mijn MBTI type

Volgens de Myers-Briggs Type Indicator ben ik een Campaigner (ENFP-A). Volgens de site 16personalities houdt dit in dat ik een enthousiaste, creatieve, en sociale vrije geest ben, die altijd een reden kan vinden om te lachen. Ook ben ik dan meer extrovert dan introvert, heb ik meer de neiging om initiatief te nemen, ik ben ook meer een gevoelens persoon. Ook ben ik heel assertief, en stress-resistent.

## Informatie voor anderen:

Als een ENFP heb ik een unieke bijdrage aan groepswerk. Ik bruis van creatieve ideeën en sta altijd open voor nieuwe invalshoeken. Mijn flexibiliteit zorgt ervoor dat ik gemakkelijk kan meebewegen met veranderingen in plannen en omstandigheden. Daarnaast ben ik empathisch en luister ik graag naar anderen, waardoor ik een goede ondersteuning bied in conflictsituaties of wanneer iemand een luisterend oor nodig heeft. Communicatie is voor mij belangrijk; ik deel graag mijn gedachten en enthousiasme met anderen en waardeer het als anderen dat ook doen. Soms heb ik wat hulp nodig om projecten af te ronden, omdat ik als Perceiver soms de neiging heb om door te gaan naar het volgende idee. Maar over het algemeen gedij ik goed in een samenwerkingsomgeving waarin verschillende perspectieven worden gewaardeerd en waarin we samen kunnen werken aan het behalen van onze doelen.

## Waar ben ik als ENFP minder goed in?

Als een ENFP heb ik vele sterke punten, maar er zijn ook gebieden waarop ik minder goed presteer. Een van mijn uitdagingen ligt in het afronden van taken en projecten. Omdat ik een Perceiver ben, heb ik de neiging om open te staan voor nieuwe ideeën en mogelijkheden, wat soms kan leiden tot uitstelgedrag als het gaat om het voltooien van taken. Ik kan ook gevoelig zijn voor afleidingen, waardoor ik moeite kan hebben om mijn focus te behouden. Daarnaast kan mijn enthousiasme en neiging tot impulsiviteit soms leiden tot overhaaste beslissingen, zonder dat ik alle details volledig heb overwogen. Om deze uitdagingen te overwinnen, moet ik mezelf eraan herinneren om mijn taken te plannen en prioriteiten te stellen, en mezelf af en toe te dwingen om te focussen en door te zetten, zelfs als ik afgeleid raak door nieuwe ideeën. Met bewuste inspanningen en discipline kan ik mijn zwakke punten overwinnen en mijn sterke punten nog beter benutten in groepssamenwerking.

## Waar ben ik als ENFP goed in?

Als een ENFP breng ik een scala aan sterke punten naar een groepssamenwerking. Mijn creativiteit en innovatieve denkwijze stellen me in staat om originele oplossingen te bedenken voor uitdagingen en om frisse perspectieven te bieden. Ik ben flexibel en kan gemakkelijk aanpassingen maken aan veranderende omstandigheden, waardoor ik een waardevolle bijdrage lever aan het aanpassingsvermogen van het team. Mijn empathie stelt me in staat om goed samen te werken met anderen en om een ondersteunende omgeving te creëren waarin iedereen zich gehoord en gewaardeerd voelt. Daarnaast ben ik een sterke communicator, in staat om mijn ideeën duidelijk over te brengen en anderen te inspireren met mijn enthousiasme. Mijn vermogen om snel relaties op te bouwen en mensen aan te moedigen om hun potentieel te bereiken, maakt mij een waardevolle aanwinst voor elke groepssamenwerking.

## Reflectie

Vandaag heb ik geleerd wat mijn Myers-Briggs Type Indicator is, dit is een personaliteits test waar 16 persoonlijkheden uit kunnen komen. Door een vragenlijst wordt hier gekeken welke persoonlijkheid het meeste bij jou past. Volgens deze test ben ik een ‘campaigner’ dit houdt in, in grote lijnen, dat ik enthousiast maar gedesorganiseerd werk. Ook heb ik geleerd wat de STARRT methode is, en wat het in houdt.

# Week 3

Voorbereidende opdrachten

## Maak voor de 1e LC 2 STARRT’s

**STARRT 1:**

*Situatie:*

Onlangs heb ik de Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) ingevuld en ontdekte ik dat mijn persoonlijkheidstype een campaigner is, ook wel bekend als ENFP (Extraverted, Intuitive, Feeling, Perceiving).

*Taak:*

Ik had als doel om deze nieuwe zelfkennis verder te verkennen en te begrijpen wat het betekent om een campaigner te zijn in termen van mijn persoonlijke eigenschappen, sterke punten en mogelijke uitdagingen.

*Actie:*

Ik begon met een grondige analyse van de beschrijving van het campaigner-persoonlijkheidstype en reflecteerde op mijn eigen gedrag en ervaringen. Ik onderzocht hoe mijn extraverte aard, intuïtieve vermogens, sterke emotionele connecties en openheid voor nieuwe ervaringen zich manifesteren in mijn dagelijkse leven en interacties met anderen.

*Resultaat:*

Na mijn onderzoek en introspectie kon ik een dieper inzicht krijgen in mijn campaigner-persoonlijkheidstype. Ik herkende de manieren waarop mijn enthousiasme en creativiteit me in staat stellen om anderen te inspireren en mijn kijk op de wereld te delen. Tegelijkertijd besefte ik ook de uitdagingen die kunnen voortkomen uit mijn neiging tot impulsiviteit en behoefte aan constante variatie.

*Reflectie:*

Deze ontdekking bracht me een gevoel van verheldering en zelfbewustzijn. Ik begreep beter waarom ik me aangetrokken voel tot bepaalde activiteiten en waarom ik op een bepaalde manier reageer in verschillende situaties. Het stelde me ook in staat om mijn sterke punten te omarmen en te waarderen, terwijl ik tegelijkertijd bewust werd van gebieden waarop ik mezelf verder kan ontwikkelen.

*Toekomst:*

Als campaigner ben ik vastbesloten om mijn unieke eigenschappen te benutten om positieve verandering in mijn omgeving teweeg te brengen. Ik wil mijn vermogen om anderen te motiveren en te inspireren verder ontwikkelen, terwijl ik werk aan het beheersen van mijn impulsiviteit en het cultiveren van meer focus en consistentie in mijn inspanningen. Deze zelfkennis zal dienen als een kompas terwijl ik mijn persoonlijke en professionele groei voortzet.

**STARRT 2:**

*Situatie:*

Tijdens de zomervakantie wilde ik graag met vrienden op reis, maar niemand leek enthousiast om het voortouw te nemen bij het plannen. Uiteindelijk besloot ik om de organisatie op me te nemen en alles zelf te regelen.

*Taak:*

Mijn doel was om ervoor te zorgen dat we een leuke en onvergetelijke vakantie zouden hebben, zelfs als ik de enige was die initiatief toonde.

*Actie:*

Omdat niemand anders de leiding nam, besloot ik om zelf actie te ondernemen. Ik begon met het onderzoeken van mogelijke bestemmingen, het plannen van activiteiten en accommodaties, en het regelen van alle praktische zaken die bij een reis komen kijken.

*Resultaat:*

Ondanks de uitdagingen was de vakantie een groot succes. We hebben samen mooie momenten beleefd, nieuwe ervaringen opgedaan en onze vriendschapsbanden versterkt. Helaas was het een vakantie met een kleinere groep en kortere tijd, maar we hebben er het mooiste van gemaakt.

*Reflectie:*

Hoewel het organiseren van de reis soms stressvol was, besefte ik dat mijn vermogen om initiatief te tonen en te plannen me enorm heeft geholpen. Het gaf me voldoening om te zien hoe mijn vrienden genoten van de vakantie die ik had georganiseerd.

*Toekomst:*

Ondanks de inspanningen die het kostte, ben ik bereid om het opnieuw te doen. Ik hecht veel waarde aan vriendschap en ben bereid om het voortouw te nemen als dat nodig is om samen mooie herinneringen te creëren. In de toekomst zal ik nog steeds degene zijn die de leiding neemt, omdat ik geloof dat het de moeite waard is om samen avonturen te beleven.

# Bronnenlijst

[1] <https://www.researchgate.net/profile/Marlies-Feenstra/publication/277329716_De_Context_van_Leren/links/55687d2208aec22683025a7c/De-Context-van-Leren.pdf>

[2] <https://www.researchgate.net/profile/David-Kolb-2/publication/303446688_The_Kolb_Learning_Style_Inventory_40_Guide_to_Theory_Psychometrics_Research_Applications/links/57437c4c08ae9f741b3a1a58/The-Kolb-Learning-Style-Inventory-40-Guide-to-Theory-Psychometrics-Research-Applications.pdf>

[3] <https://www.nu.edu/blog/theories-of-learning/>

[4] <https://brightspace.hhs.nl/d2l/le/lessons/56742/topics/744661>