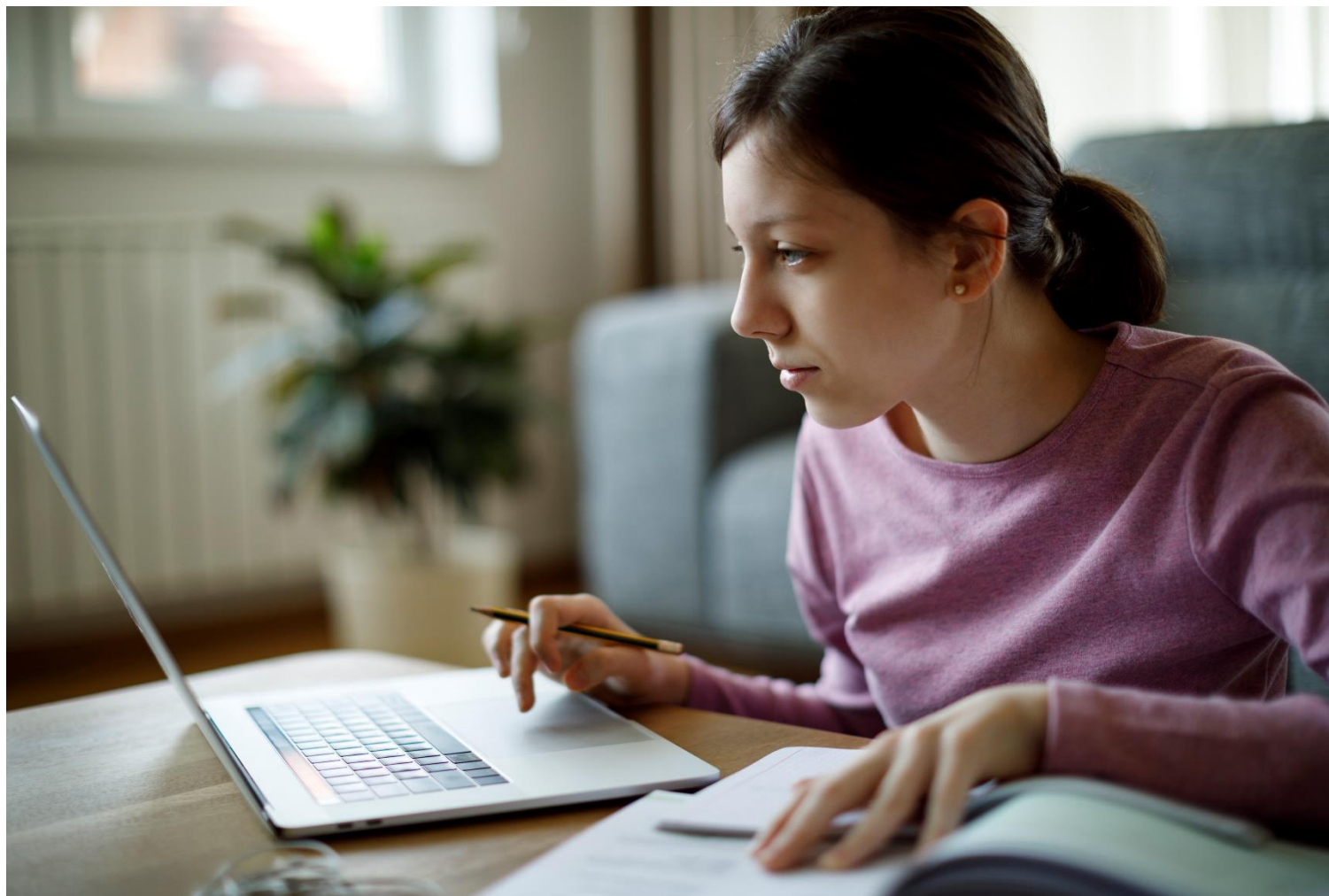




Zelfregulerend leren

werknemersvaardigheden

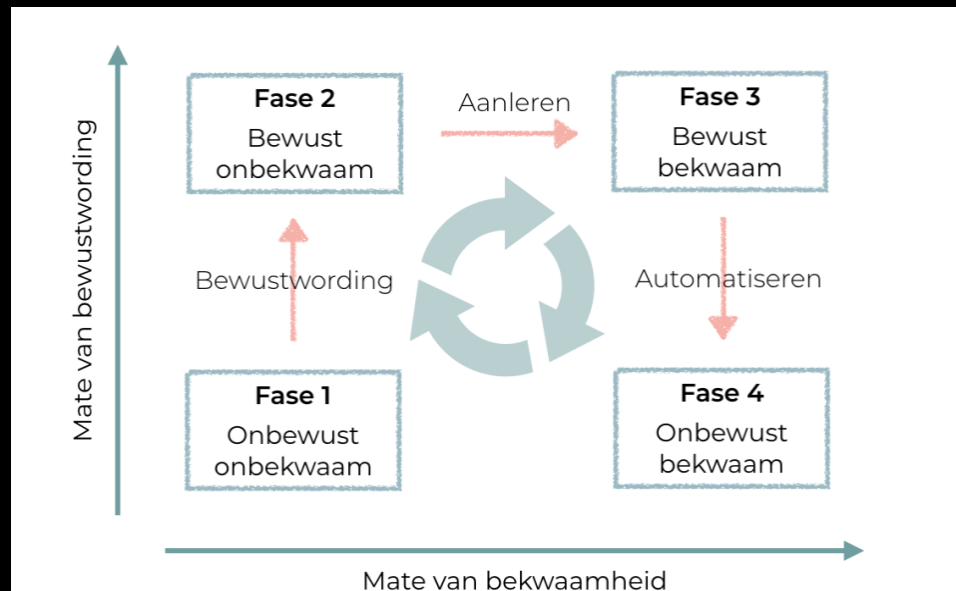
Waar denk je
aan bij
leren?

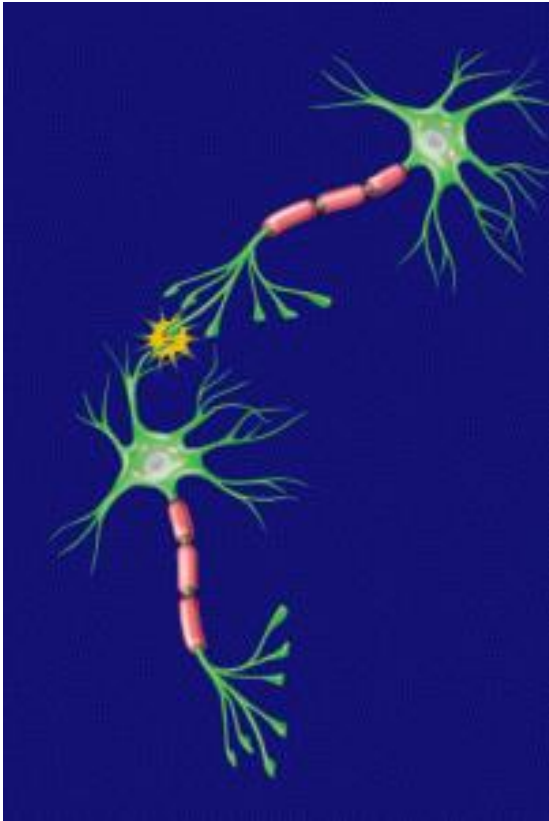


Leren leren

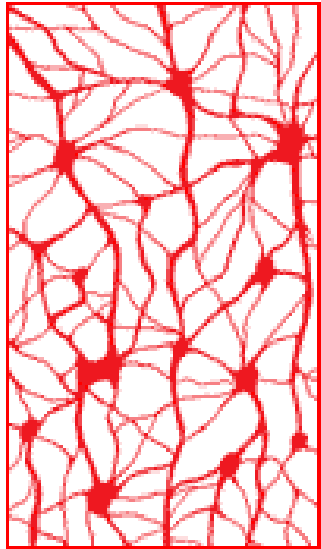
Leren = kennis in je geheugen opnemen en vaardigheden eigen maken. (Bijv. met leren fietsen)

De 4 leerstadia van Maslow:

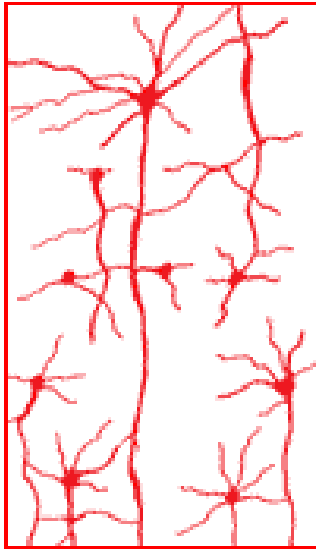




Hoe werkt dat in je brein?



section of a
stimulated brain



section of a
unstimulated brain



Het brein verandert door wat je doet, denkt en voelt

Het drievoudige brein

(Amygdala)

Zoogdierenbrein:
-Emoties



Neocortex:

- Intellect
- Taal
- Leervermogen

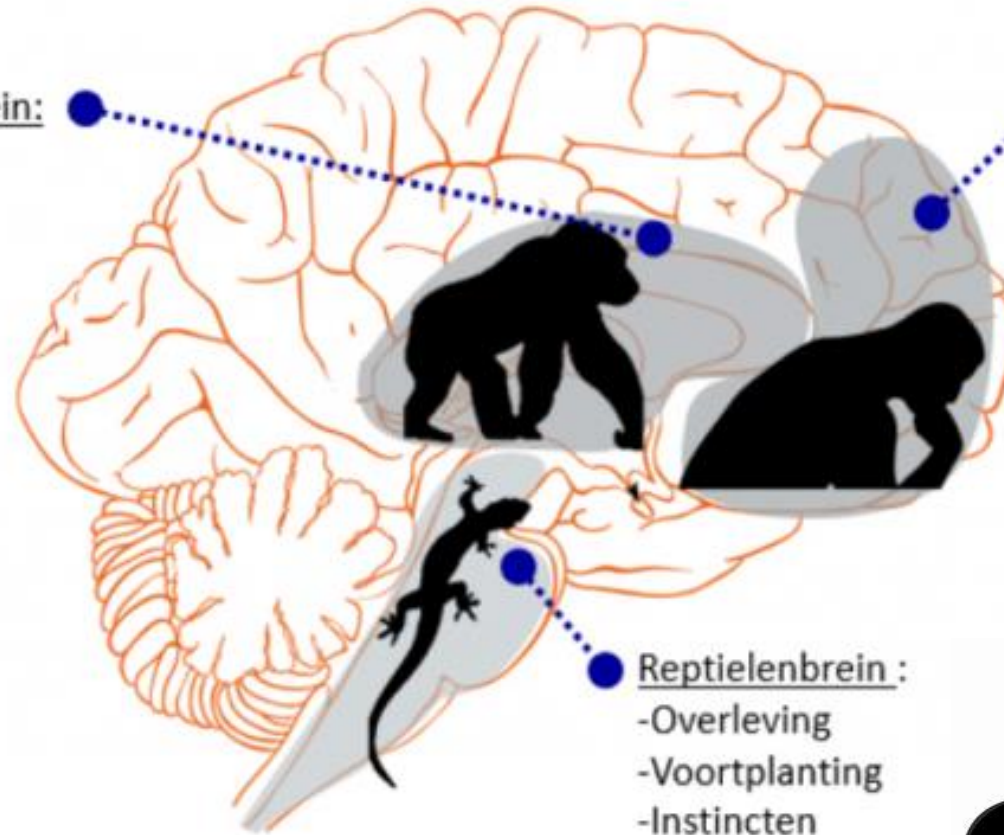


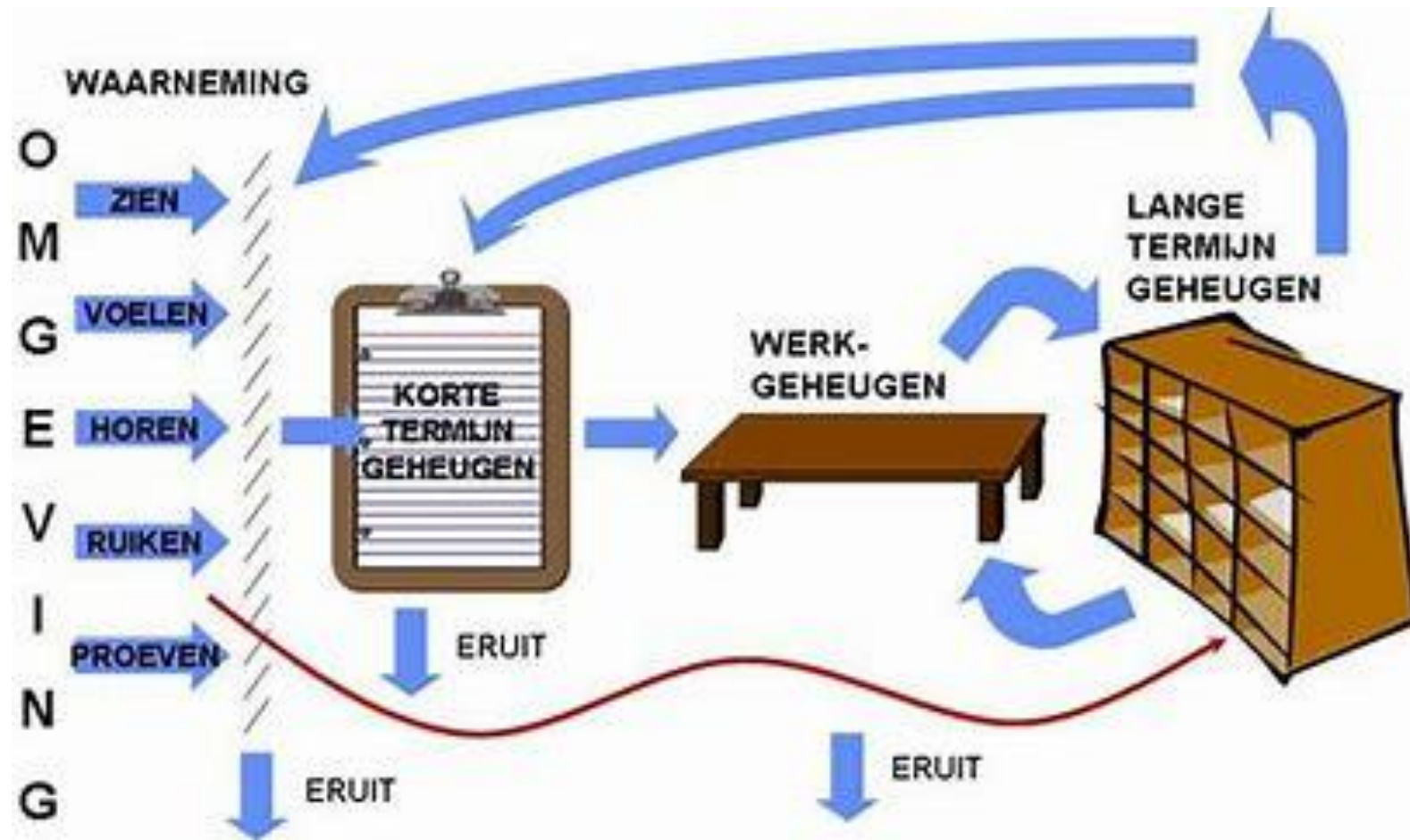
Reptielenbrein :

- Overleving
- Voortplanting
- Instincten



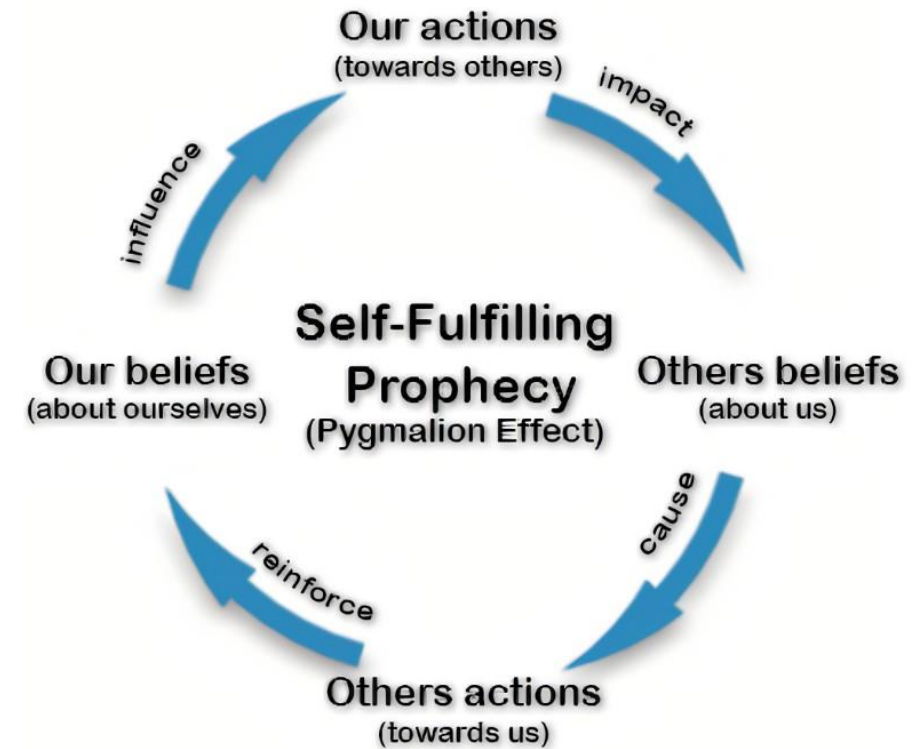
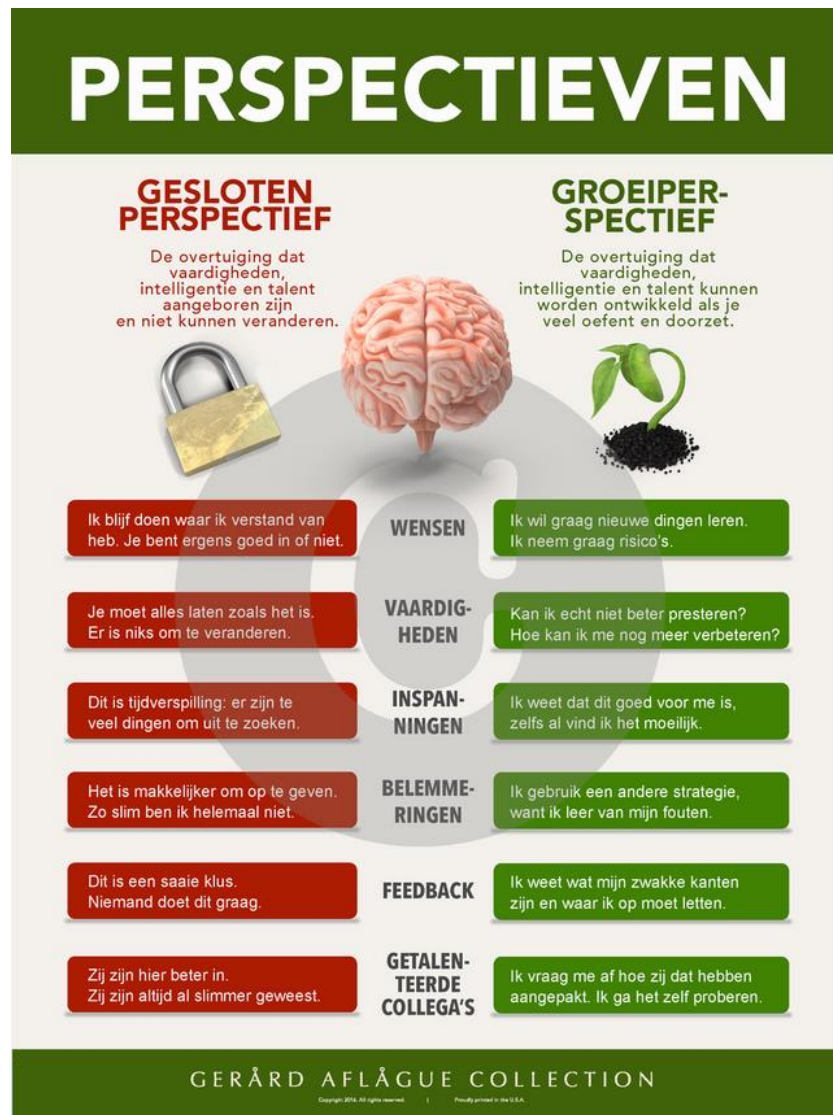
(Kleine hersenen, hersenstam)





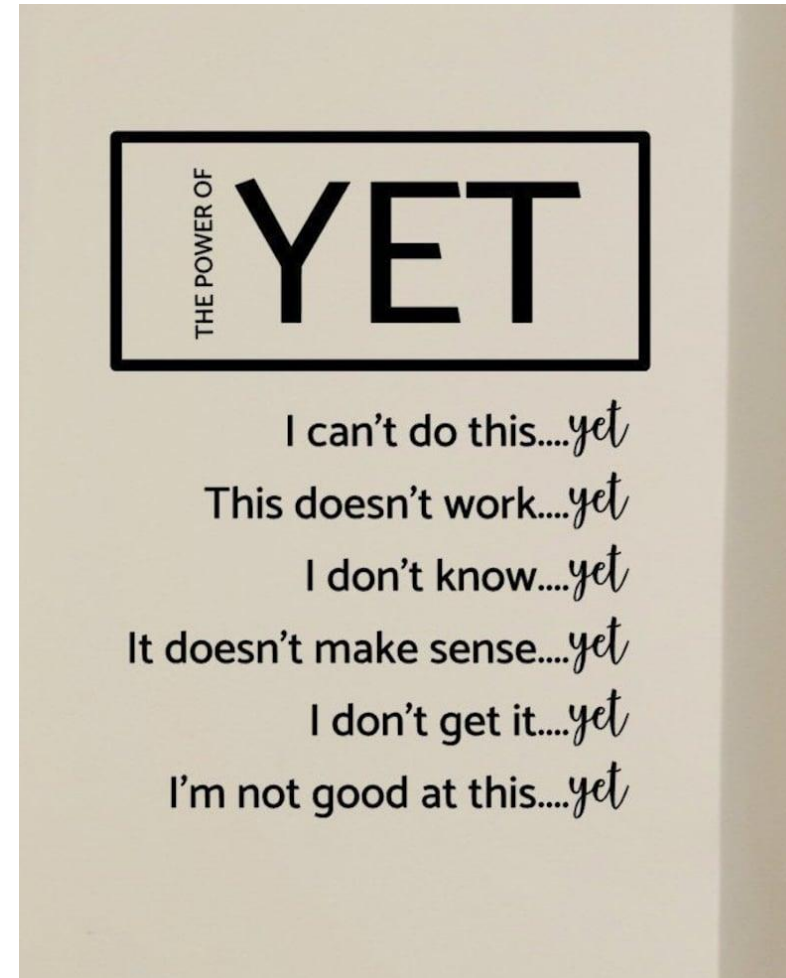
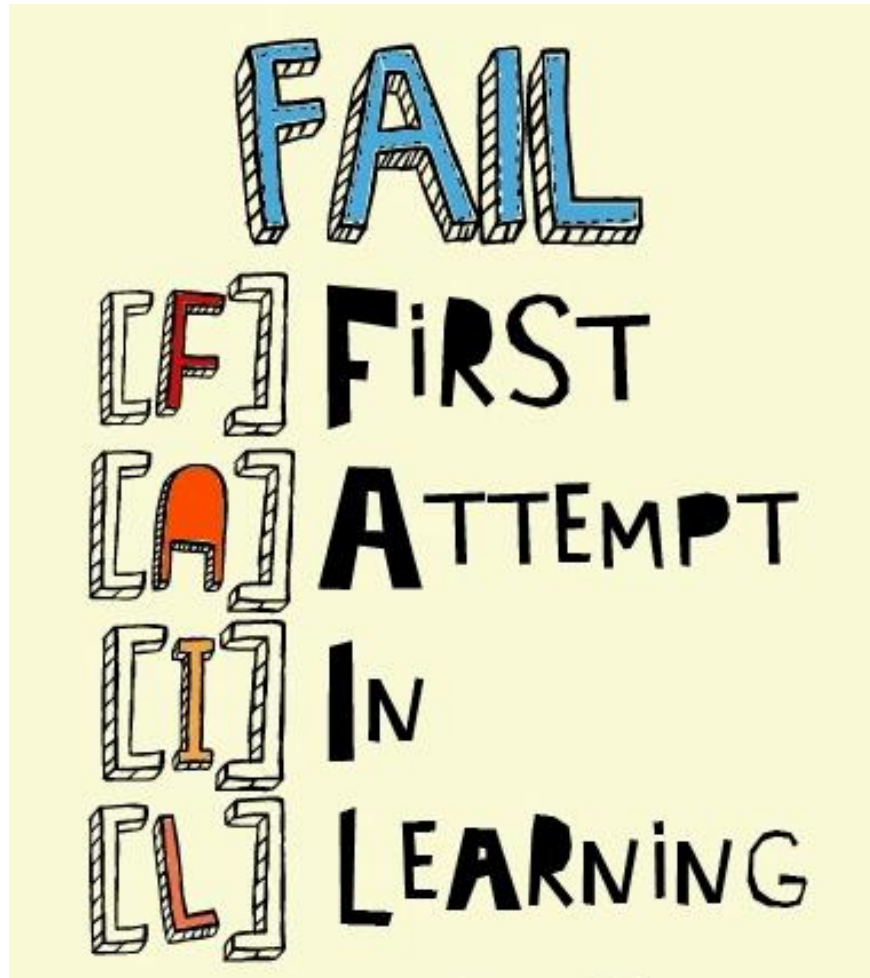
De leerkuil





Je overtuiging -> je gedrag -> je resultaat

Growth Mindset



**A paradigm is like
a pair of glasses;**



**it affects the way
you see everything
in your life.**

Proactief vs. Reactief



**Talent bepaalt wat je
kunt bereiken; inzet
of je het bereikt.**

Lou Holtz

**OM
DENKEN**

Via Dagelijkse Gedachte

$$T \times I \times S = E$$

talent x inzet x strategie = eindresultaat

**Talent bepaalt wat je
kunt bereiken; inzet
of je het bereikt.**

Lou Holtz

**OM
DENKEN**

Via Dagelijkse Gedachte

$$T \times I \times S = E$$

talent x inzet x strategie =
eindresultaat

Ga je uit van je talent en zet je je
weinig in?

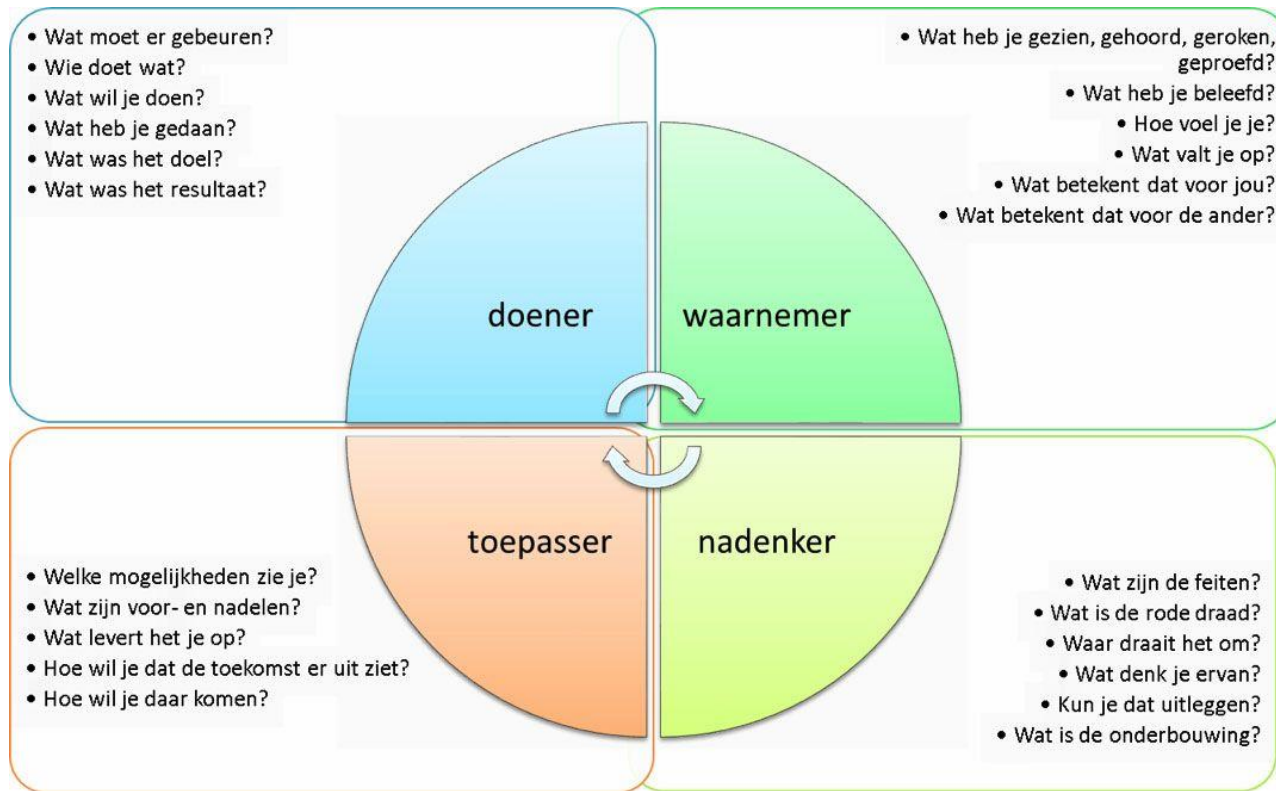
$$10 \times 2 \times 4 = 80$$

of:

Heb je wel talent maar zet je je
goed in?

$$7 \times 10 \times 3 = 210$$

Leerstijlen



Leerstijlen van Kolb:
welke leerstijl heb jij?

5 leerstijlen:

1. **Visueel:** mindmaps, foto's, diagrammen, symbolen, kleurrijk.
2. **Kinesthetisch:** leren door te doen, bewegen, rollenspel, wedstrijden
3. **Solitair:** in rust, onafhankelijk, zelf studeren
4. **Sociaal:** door contact met anderen en sociale interactie
5. **Logica:** patronen, systemen, strategieën. Info ondersteund door feiten

Onderdelen zelfregulatie:

- cognitie (het mentale proces van weten, begrijpen en leren);
- metacognitie (vaak omschreven als 'leren leren');
- motivatie (de bereidheid om onze (meta)cognitieve vaardigheden in te zetten).

Zelfregulerend leren strategieën

- **Meta-cognitieve kennis:** overzien, jezelf kennen
- **Meta-cognitieve vaardigheden:** vooruitkijken, bijhouden, terugkijken
- **Cognitieve vaardigheden:** herhalen, verdiepen, structureren
- **Organisatievaardigheden:** jezelf organiseren, je omgeving organiseren, anderen organiseren
- **Motivatie:** jezelf vertrouwen, het nut zien (doel vaststellen), jezelf motiveren

Zelfregulerend leren

Model van B. Zimmerman



Vorbereidingsfase

Taakanalyse



Doelen stellen

Geen zelf-regulerend leren zonder het formuleren van duidelijke leerdoelen.



Plannen

Een doel zonder plan is slechts een wens. Planning is essentieel in het bereiken van je doelen.

Zelfmotivatie



Zelf-effectiviteit

Jouw vertrouwen in je leervaardigheden beïnvloeden je leerproces. Geef dat zelfvertrouwen een boost!



Resultaatsverwachtingen

Omstandigheden kunnen maken dat je net wel of niet gelooft dat je je doelen zal behalen.



Taakinteresse

Vind je het leuk wat je leert? Wat doe je als het doel je niet interesseert?



Taakwaarde

Vind je wat je leert belangrijk? Wat als je het nut er niet van ziet?



Doeloriëntaties

Jouw reden om te leren doet er toe! Leer je om te groeien of om de beste te zijn?

Uitvoeringsfase

Zelfcontrole



Taakstrategieën

Taakstrategieën Kies die leerstrategie die best past bij jouw opdracht of uitdaging!



Zelfinstructie

Geef jezelf instructies en werk gefocust aan je opdracht!



Beeldvorming

Visualisatie, zoals mindmapping, kan je leren ondersteunen.



Tijdsbeheer

Tijd vliegt. Gelukkig ben jij de piloot. Beheer je tijd goed!



Leeromgeving

Weg met afleiding zowel in je omgeving als in je hoofd.



Hulp zoeken

Weet wanneer, hoe en aan wie je hulp kan vragen.



Interesseprikkels

Een motivatie-dip? Herinner jezelf waarom je doet wat je doet.



Zelfbekrachtiging

Prijs jezelf. Echt, dat is helemaal ok! Let wel, opscheppen is dat niet.

Zelfobservatie



Zelfmonitoring

Wacht niet met zelfevaluatie tot het einde. Doe het terwijl je nog bezig bent en stuur bij.



Zelfregistratie

Bijhouden wat je doet, denkt en voelt tijdens het leren, helpt je te begrijpen hoe je leert.

Reflectiefase

Zelfbeoordeling



Zelfevaluatie

Evalueer zelf je resultaat. Bereikte je je leerdoelen?



Attributie

Waarom bereikte je je doelen wel of net niet? Leer van je successen én fouten!

Zelfreactie



Zelftevredenheid

Hoe tevreden ben je over je leerproces? Hoe meer tevreden, hoe gemotiveerder je zal zijn om te blijven leren!



Adaptieve/ defensieve reacties

Hoe reageer je op vorige leerervaringen? Hoe beïnvloedt jouw reactie jouw leren in de toekomst?

PBD-Go!



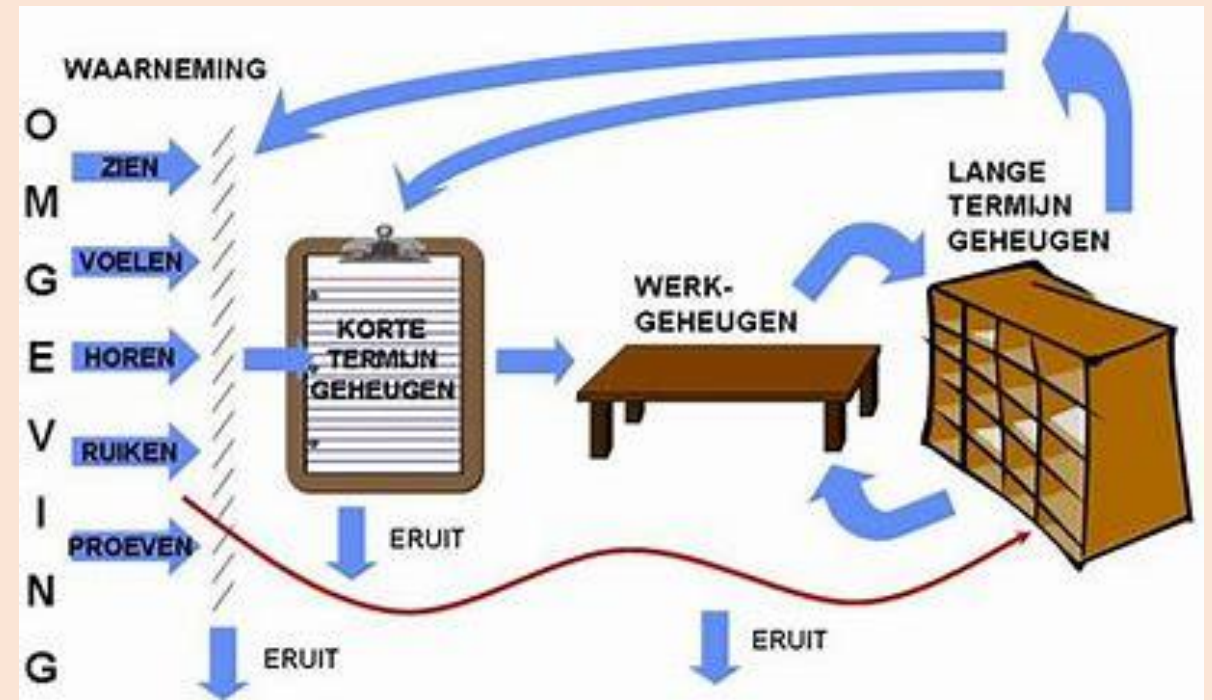
Koers bepalen

Zelfregulerend leren

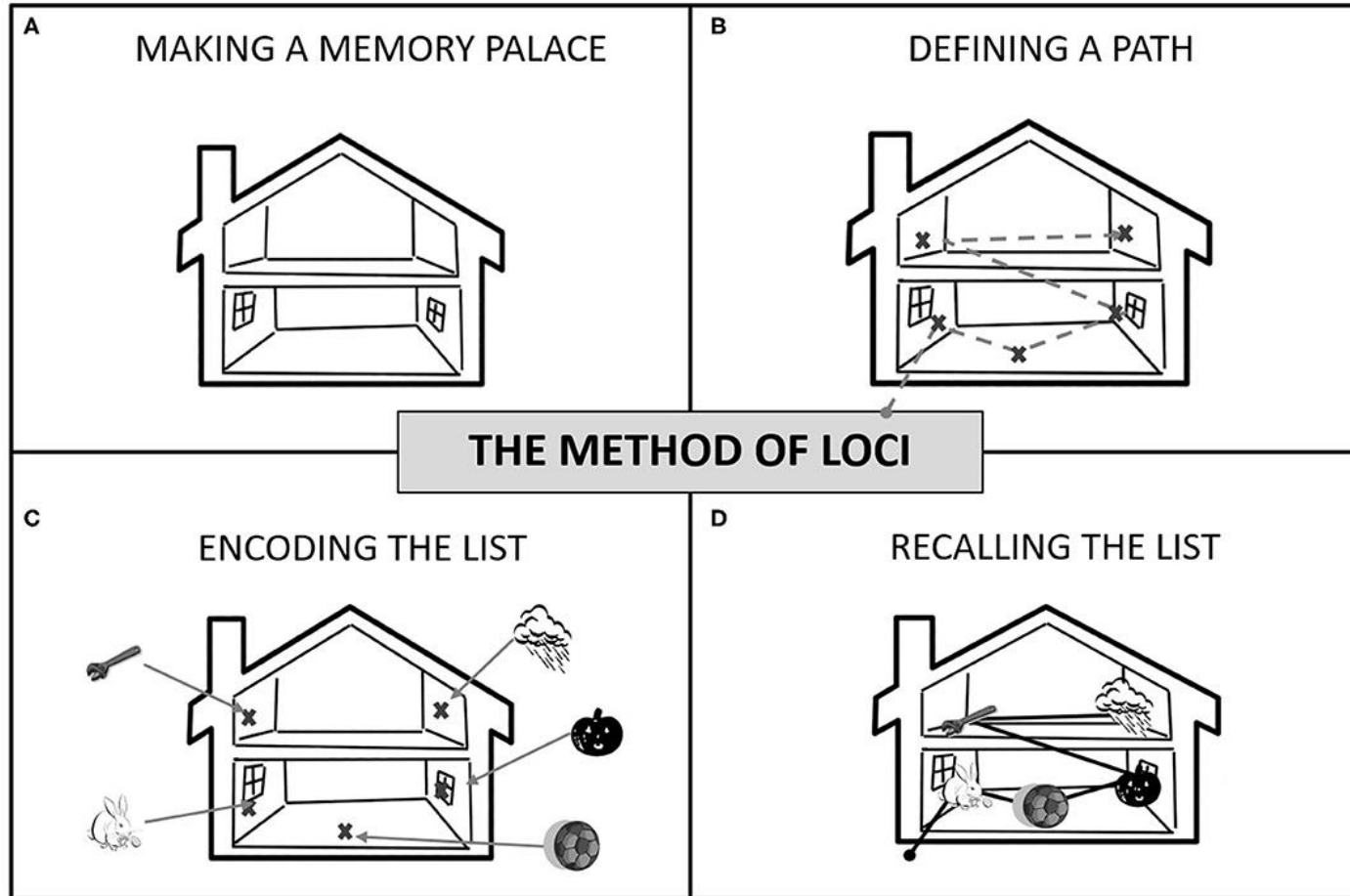
- Is een samenspel van cognitieve, metacognitieve en motivationele processen die een student inzet en reguleert om zijn eigen leerdoelen te bereiken.
- Het is een actief, constructief proces waarin de student doelstellingen leert te bepalen, zelf initiatief neemt en verantwoordelijkheid leert te nemen voor zijn eigen leerproces.

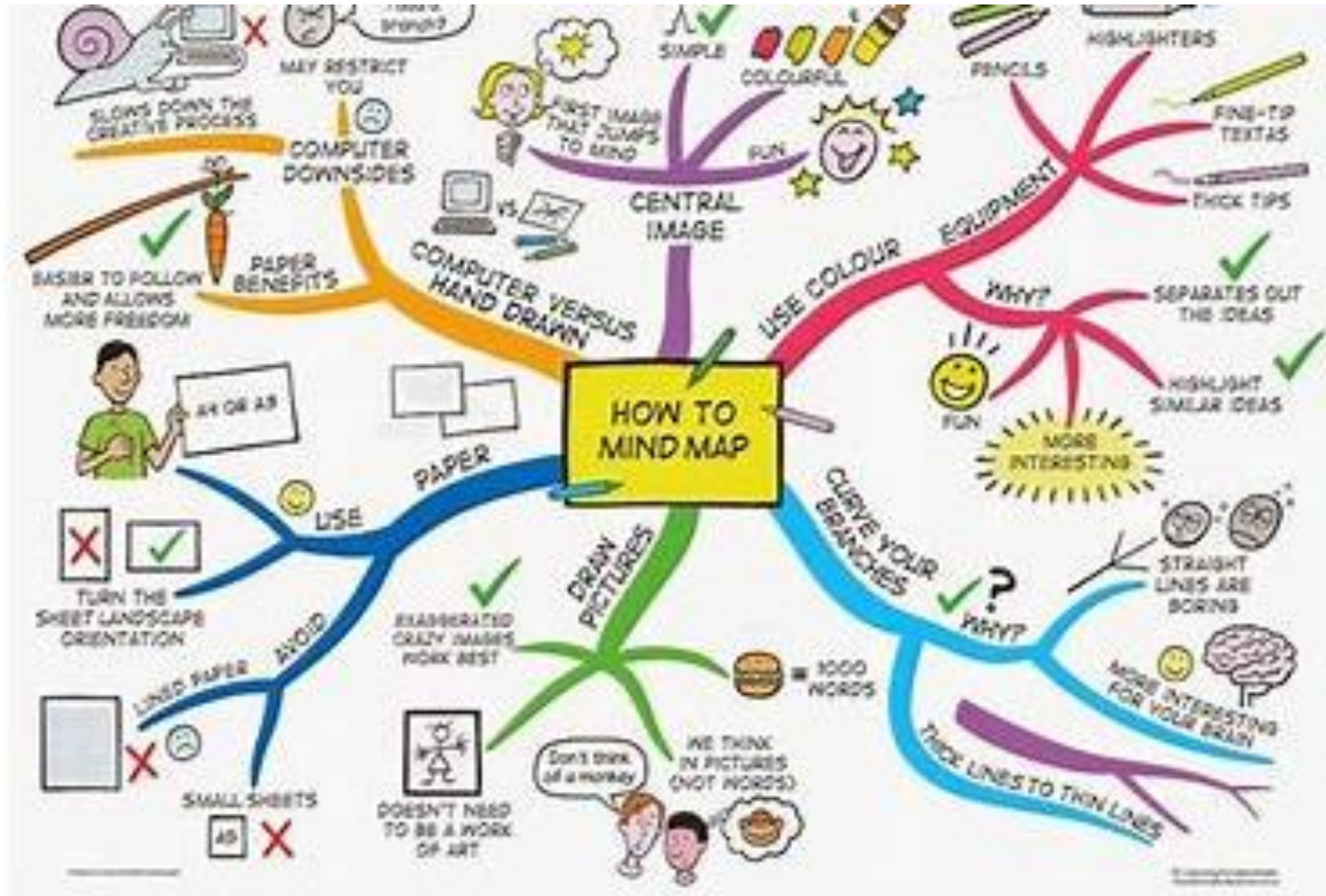
Geheugen

- Korte termijn geheugen is een vast gegeven en niet trainbaar, maar wel te helpen m.b.v. geheugentechnieken.
- Voorbeelden:
 - stampen (met flashcards)
 - Ezelsbruggetjes
 - Mindmappen
 - Loci-methode (geheugenpaleis)

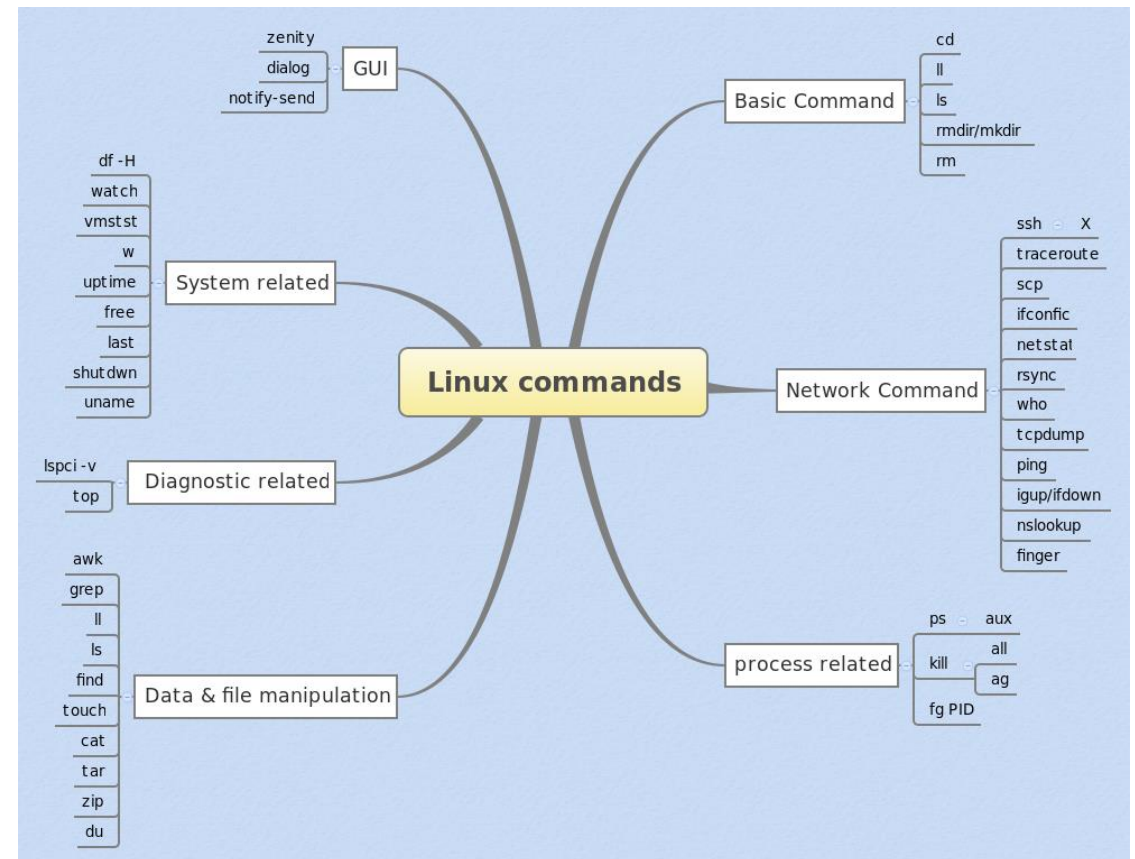
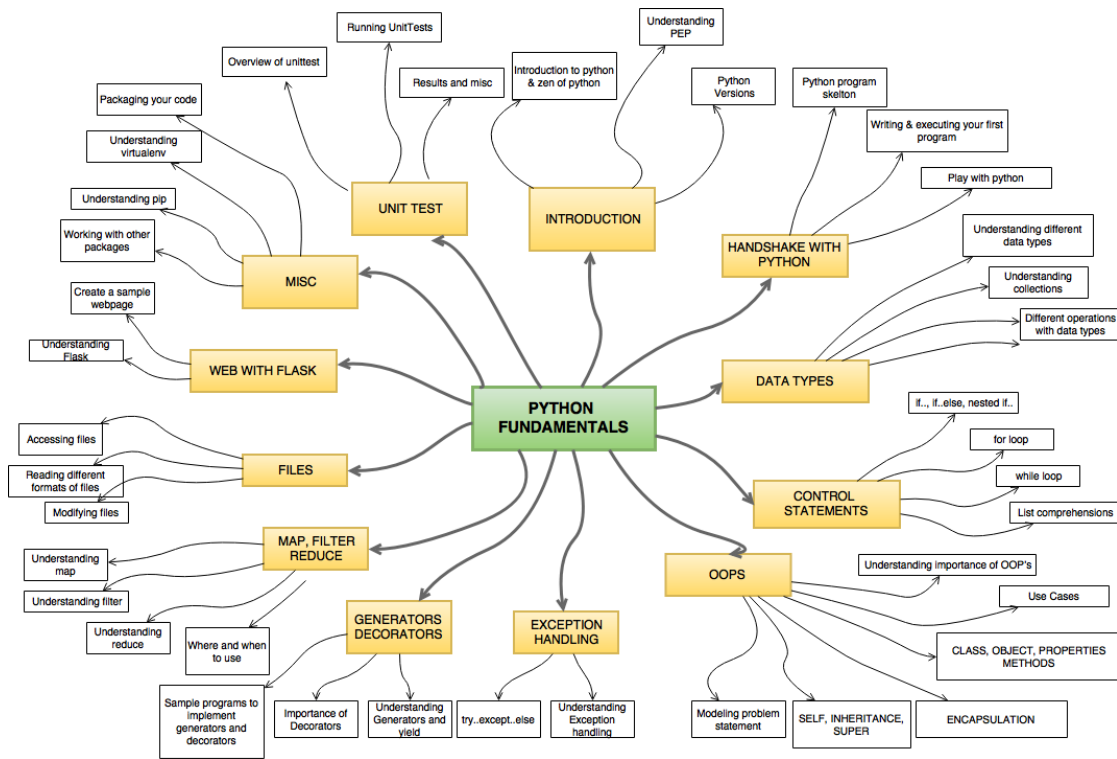


Loci methode





**Mindmap
maken**



Wat helpt:

- Oordeel over eigen leren uitstellen
- Aantekeningen maken
- Iets genereren
- Flashcards (Zelf maken of bv anki-decks-> <https://ankiweb.net/shared/decks/>)
- Leermomenten spreiden + voldoende pauzes nemen

98-366: Networking Fundamentals

Audience Description

Candidates for this exam are familiar with general networking concepts and the technologies. Candidates should have some hands-on experience with Windows Server, Windows-based networking, network management tools, DNS, TCP/IP, names resolution process, and network protocols and topologies.

Skills Measured

Note: This document shows tracked changes that are effective as of January 31, 2018.

Understanding network infrastructures (30–35%)

Understand the concepts of Internet, intranet, and extranet

Virtual Private Network (VPN), security zones, firewalls

Understand local area networks (LANs)

Perimeter networks; address resolution protocol (ARP), loopback IP), VLANs; wireless LANs

- Wat betekent het? (onthouden)
- Wat doet het? (begrijpen)
- Wanneer en hoe kun je het inzetten? (toepassen)

Understand wide area networks (WANs)

Leased lines, dial-up, ISDN, VPN, characteristics (speed, availability)

Understand wireless networking

Hier kun je dus ook een flashcard van maken om te oefenen!

Welke bronnen gebruik je?

- Filmpjes
- Boeken
- Pluralsight
- Requirements examen
- Deel bronnen met elkaar via teams

Hoe bereid je je voor voor het examen?

- Stel prioriteiten
- Plan
- Leer

	Dringend	Niet dringend
Belangrijk	Hoogste prioriteit, meteen uitvoeren	Tijd inplannen. Niet te lang uitstellen
Onbelangrijk	Delegeren of tussendoor doen	Geen prioriteit, bewaren voor rustig moment

- Test jezelf -> heb ik het onthouden, begrijp ik het, kan ik het toepassen?
- Maak oefenvragen, overhoor jezelf met flashcards

- Wat is leren volgens jou?
- Hoe heb je zelf tot nu toe geleerd? (tijd, plaats, manier)
- Hoe werkt dit voor jou?
- Zou je iets willen veranderen aan jouw manier van leren?
- Maak jij een planning? En zo ja hoe doe je dit?
- Wat vind jij van het gebruik van een agenda?
- Gebruik jij een to-do list?
- Waar word jij het meest gemotiveerd van of door?

De belangrijkste kenmerken van onze drie verschillende breinen

Reptielenbrein

'De beveiligger'



500 miljoen jaar oud

Domein van overleving en voortplanting

- Veiligheid is nummer één prioriteit.
- Bij gevaar: vecht- en vluchtmodus.
- Wil pijn vermijden.
- Wil plezierige gevoelens ervaren.
- Reageert razendsnel en instinctief.
- Stuurt vitale lichaamsfuncties aan.
- Houdt vaste patronen in stand.
- Heeft voortplantingsdrang.

Zoogdierenbrein

'De emotionele connector'



200 miljoen jaar oud

Domein van emoties en sociaal gedrag

- Geeft ervaringen een emotionele waarde.
- Angstcentrum (Amygdala).
- Kortetermijndenken.
- Interpreteert lichaamstaal.
- Motiveert ons handelen.
- Reguleert en beloont sociaal gedrag.
- Stuurt hormoonhuishouding aan.
- Emotioneel geheugen.

Mensenbrein

'De probleemoplosser'



200 duizend jaar oud

Domein van het denkvermogen en creativiteit

- Bestaat uit een linker- en rechterhersenhelft.
- Beslaat qua volume ca. 75% van het brein.
- Langetermijndenken.
- Heeft het vermogen om te visualiseren.
- Is verantwoordelijk voor taal.
- Vereist ontwikkeling en training.
- Denkt zowel rationeel als creatief.
- Wilskracht.

RONNIE COUWENBERG
business op topsportniveau