

Overzicht metacognitieve aspecten* voor zelfsturend leren

*Onderverdeeld in de drie fases van zelfsturend leren***

Fase 1: Planning

1. **Leerdoel vaststellen:** standaard die een leerling nastreeft in de training
2. **Planning:** doordenken wat je moet leren, opstellen van taak-specifieke doelen, en beslissen welke strategieën te gebruiken om de doelen te bereiken
3. **Omgevingsstructurering:** een leeromgeving kiezen en creëren die leren ondersteunt

Fase 2: Uitvoering

4. **Monitoren:** aandacht besteden aan eigen taakuitvoering en de mate waarin het leermateriaal begrepen wordt
5. **Metacognitie:** plannen en monitoren van doelgericht gedrag en aandacht besteden aan leermateriaal
6. **Aandacht:** concentratie en behoud van mentale focus tijdens training
7. **Leerstrategieën:** technieken die ingezet worden om met leermateriaal te werken en alle onderdelen met elkaar te integreren in de bestaande kennis
8. **Volharding:** voortdurend moeite doen en aandacht geven aan leermateriaal, ondanks verveling of falen om voortgang te maken naar het gestelde doel
9. **Tijdmanagement:** leerplanningen maken en tijd nemen voor leeractiviteiten
10. **Hulp zoeken:** assistentie vragen bij ervaren moeilijkheden om zaken te begrijpen of leren
11. **Emotie-controle:** negatieve emoties op afstand houden tijdens het leren
12. **Moeite:** hoeveelheid tijd die de leerling wijdt aan het leren



Fase 3: Zelfreflectie

13. **Zelfevaluatie:** voortgang naar het doel inschatten door vergelijken van actuele kennis- of prestatieniveau met gewenste kennis- of prestatieniveau
14. **Attributies:** overtuigingen van leerlingen over (interne- of externe) oorzaken van resultaten in leersituaties

Overstijgend, tijdens het hele proces/ in iedere fase relevant:

15. **Motivatie:** bereidheid om te gaan leren en behoefte om leer materiaal eigen te maken
16. **'Self-efficacy':** het vertrouwen van leerlingen in hun eigen vermogen om te slagen in leer-en prestatie-gerelateerde taken

** In het Engels 'constructs' genoemd*

*** (bronnen: Sitzmann & Ely, 2011; Zimmermann, 2011; Berkhout, 2017)*