

5 Ik beoordeel mijn prestaties

Vaardigheid	Reflectievragen per regulerende vaardigheid	
Zelfevaluatie Ik evalueer mezelf	Wat van je doel heb je bereikt? Uit welke criteria blijkt dat je je doel hebt behaald? Welke criteria heb je mogelijk nog niet bereikt? Wat betekent dit nu voor jou?	
Causale attributies Ik verklaar mijn prestaties	Hoe komt het dat je je doel (niet) behaald heb? Hoe heb je het aangepakt? Welke strategieën heb je gebruikt? Wat ging goed en wat minder? Welke rol heeft je inzet gespeeld in het behalen van je doel? Welke kwaliteiten van jou hebben daarbij geholpen? Hoe is / zijn deze kwaliteit(en) helpend voor jou? Hoe heb je (bewust) hulp van de ander ingezet? Welke oorzaken kun je een volgende keer zelf beïnvloeden en welke niet? Waarom?	

6 Ik reageer en kijk vooruit

Vaardigheid	Reflectievragen per regulerende vaardigheid	
Zelftevredenheid Ik stuur mijn emoties	Hoe voel je je? Welke emoties ervaar je precies? Welke emoties hebben de bovenhand? Hoe hebben je emoties invloed op de manier waarop je aan je doel hebt gewerkt? Hoe beïnvloeden je emoties je aanpak voor de volgende keer?	
Adaptieve/defensieve reacties Ik stuur mijn gedachten en toekomstig gedrag	Hoe reageer je op het resultaat? Waarom reageer je zo? Wat denk je? Wat wil je? Hoe gedraag je je? Welke strategieën wil je een volgende keer behouden? Welke wil je aanpassen? Waarom en hoe? Hoe hebben de inzichten uit de reflectie op ZRL invloed op je motivatie om het een volgende keer (iets) anders te doen?	



Hoe leer ik zelfregulerend?

in 6 stappen



