

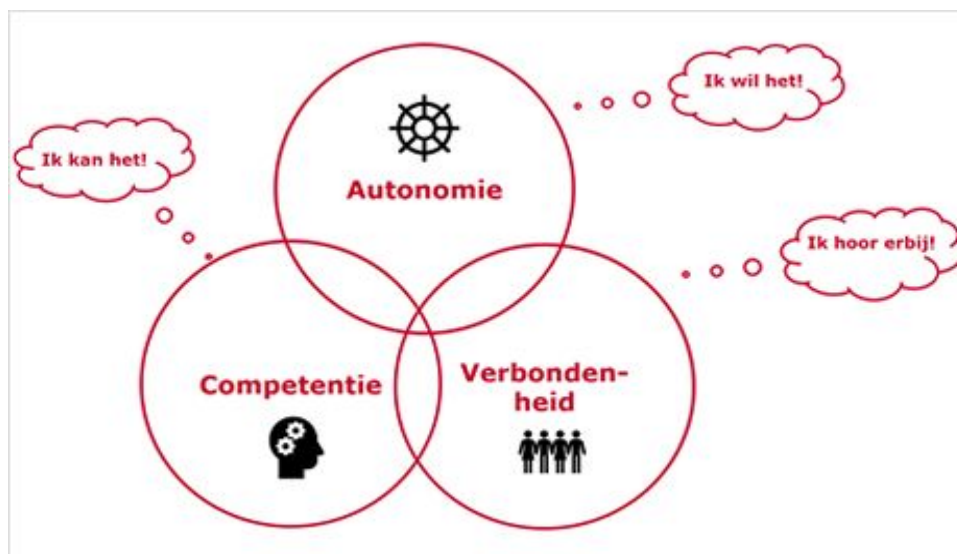
Bij leren op afstand en online leren is het belangrijk dat je ‘van binnenuit’ gemotiveerd bent. Er zijn minder externe (f)actoren zoals docenten, medestudenten, ... in je buurt om je te motiveren, sturen of inspireren. Hierbij een aantal **tips om je intrinsieke motivatie te verhogen**.

Intrinsieke motivatie?

De zelf-determinatietheorie (SDT) geeft twee belangrijke vormen van motivatie: intrinsieke en extrinsieke motivatie.

Beide vormen zijn belangrijk in onderwijs. Bij **extrinsieke motivatie** doe je iets **omdat het ‘moet’**, bijvoorbeeld om een examen te halen. Bij **intrinsieke motivatie** doe je iets **omdat je het wilt**, bijvoorbeeld omdat je het interessant vindt. Wie intrinsiek gemotiveerd is leert diepgaander, houdt het beter vol en vindt het ook leuker om met anderen samen te werken rondom dat onderwerp.

Hoe kan je je intrinsieke motivatie verhogen?





Zorg dat je je verbonden blijft voelen met andere medestudenten, docenten, ... je opleiding. Bij online leren kan dat lastig zijn. Je voelt je sneller alleen. Investeer in contacten.

Enkele vragen ter inspiratie

Hoe kan ik mijn contact / relatie met medestudenten verbeteren?

Bij wie kan ik ondersteuning vragen?

Wie kan ik ondersteuning bieden?

Mogelijke tips

-Volg online discussies, virtuele klassen, WhatsApp- en Facebook groepen, ...

-Zoek zelf online contact (chatten, audio- of videobellen,).

-Mail of post eens een filmpje.

-Studeer samen met iemand.

-Bied aan dat je medestudenten voor bepaalde leerstofonderdelen wel wil ondersteunen / begeleiden.



Zorg dat je je competent blijft voelen. Zorg dat je het gevoel hebt aan te kunnen wat je doet en dat het zinvol is.

Enkele vragen ter inspiratie

Hoe kan ik mijn studie-activiteiten interessanter maken?
Hoe kan ik feedback krijgen over wat ik al goed doe?
Hoe kan ik feedback krijgen over wat ik beter moet doen?
Hoe kan ik gestructureerder (per dag, week of per opleidingsonderdeel) gaan werken, zodat ik meer grip krijg op waar ik mee bezig ben?

Mogelijke tips

- *Begin klein (intimiderende taken opdelen in kleine uitvoerbare stukjes, waartoe je jezelf wel in staat acht) en zorg voor langzaam oplopende verbetering.*
- *Tel/meet je succes, laat de geleidelijke verandering tot je doordringen (vb. door je to do's te doorstrepen).*
- *Stel jezelf na het lezen van de inleiding een aantal vragen die je wil kunnen beantwoorden na het bestuderen van het hoofdstuk.*
- *Zorg dat je niet verdwaalt in de hoeveelheid ppt's, online-filmpjes en zelfstudie-opdrachten. Lijst op wat je achtereenvolgens gaat doornemen.*
- *Stel jezelf doelen. Door een doel voor ogen te houden kan je de relevantie van een taak zien.*
- *Ga op zoek naar raakvlakken tussen de leerstof en je interessedomeinen.*
- *Zoek wat er wél interessant is aan een saai vak.*
- *Betrek de actualiteit en situaties uit je dagelijks leven bij je leerstof.*
- *Zoek naar de relevantie van het opleidingsonderdeel voor je latere beroep.*
- *Maak voor jezelf een quiz op basis van de leerstof.*
- *Vraag aan (succesvolle) medestudenten hoe zij dit aanpakken.*
- *Vraag op tijd -liefst constructieve- feedback aan je assistent, docent.*
- *Vraag op tijd verduidelijking bij een opdracht.*



Zorg dat je autonomie blijft ervaren. In tijden van online-onderwijs heb je misschien meer dan ooit het gevoel dat je zelf kan kiezen welke taken je doet, wanneer je opgelegde taken doet.

Enkele vragen ter inspiratie

Hoe kan ik mijn dagen zo invullen dat ik steeds het gevoel heb dat ik aan het roer sta van wat ik doe?

Wat maakt dat het studeren voor mij interessant, belangrijk, waardevol wordt?

Hoe kan ik zorgen dat ik helemaal achter mijn studie-aanpak sta?

Hoe geef ik mijn studeren vorm binnen een duidelijke structuur?

Waar kan ik input vinden om goed te kunnen studeren?

Mogelijke tips

-Zelfs wanneer taken, opdrachten heel dwingend (dit is belangrijk, moet je zeker doen) geformuleerd worden, kan je misschien toch nog zelf beslissen hoe je dit aanpakt, wanneer je dit doet, welke bronnen je gebruikt.

-Maak je eigen dagindeling.

-Ga voor jouw tempo.

-Experimenteer met verschillende werkvormen.

-Luister naar input van medestudenten over aanpak, ... maar beslis zelf welke werkwijze bij jou past.