ROADMAP 'MOTIVEREN'

Motiveren betekent jezelf of iemand anders *stimuleren*. Als je ergens voor gemotiveerd bent, ga je er helemaal voor. Hoe kan dat je helpen op school en in het leven? Daarover gaat deze module.

STAP 1

Bedenk wat er *goed* gaat.
Hoe gaat het nu; op school, bij het sporten, met jezelf, etc. Gebruik wat goed gaat.

STAP 2

Bedenk: wat is *mijn doel?*
Motivatie heeft te maken met het doel dat je jezelf stelt. Wat wil je bereiken? Wat is je ***doel?***

STAP 3

Bedenk hoe je *beter* kunt worden.
Kijk daarbij naar waar je ***goed*** in bent, maar vooral naar hoe het ***beter*** kan. Denk ook na over de vraag: wie kan me daarbij ***helpen?***

STAP 4

Maak een *Plan van Aanpak* (PvA).
Maak dan een Plan van Aanpak.

STAP 5

Denk: *ik kan het!*
Volg het PvA. Zoek uit hoe je je motivatie kunt vergroten. Motiveer jezelf door tegen jezelf te zeggen: ik kan het! Het gaat me lukken!

STAP 6

Ga het *zo* doen!
Als je hebt gemerkt dat die manier je helpt, blijf die dan gebruiken.