

Mentoren en begeleiders willen vaak steun bieden aan leerlingen/studenten die moeite hebben met het effectief werken aan leertaken of die uitstelgedrag vertonen. Wat kun je als mentor of begeleider doen om zelfmanagement te bevorderen zodat de leerlingen/studenten meer eigenaarschap over hun leertaken ontwikkelen en zij hun studie-uitstelgedrag leren te hanteren? Deze vraag staat centraal in de cursus.

De cursus is ontwikkeld op basis van een promotieonderzoek van Lennart Visser (Visser, 2020)¹ naar studie-uitstelgedrag. Effectief bleek een aanpak gebaseerd op de methodiek van *Krachtgericht coachen* (Korthagen & Nuijten, 2020)², die voortbouwt op de positieve psychologie en de cognitieve gedragstherapie.

De essentie van de aanpak is:

- het leren hanteren van de regie-ik en uitstel-ik;
- het afstemmen op idealen en persoonlijke kwaliteiten;
- de bewustwording van interne belemmeringen en het aanpakken ervan.

Hierdoor ontwikkelen studenten/leerlingen eigenaarschap over hun eigen leerproces.



Inhouden/competentiegebieden:

1. *Krachtgericht begeleiden van zelfmanagement*
 - Strategieën voor zelfmanagement
 - Opsporen en leren inzetten van kernkwaliteiten
 - Afstemmen op denken, voelen en willen bij het handelen
 - Leren omgaan met negatieve gedachten en belemmerende gedragspatronen
 - Bevorderen van metacognitieve monitoring
2. *Begeleiden bij uitstelgedrag*
 - Achtergronden en beïnvloedende factoren van uitstelgedrag
 - Ontwikkelen van zelfmanagement bij uitstelgedrag
 - Leren hanteren van de regie-ik en uitstel-ik
 - Afstemmen op idealen en bevorderen van motivatie en flow in leerprocessen
3. *De structuur van het begeleidingsproces bij het ontwikkelen van eigenaarschap in leren*
 - Opbouw van een begeleidingsgesprek
 - Voorkeursrollen van de begeleider/mentor (MERID-model)
4. *De begeleidingsrelatie*
 - Focus op de taak versus de persoon
 - Professioneel omgaan met onzekerheid, bij de leerlingen/studenten en bij jezelf

Doelgroep

Mentoren en begeleiders in het VO, MBO, HBO en WO die de leerlingen/studenten willen begeleiden bij het ontwikkelen van eigenaarschap over hun leertaken en het hanteren van studie-uitstelgedrag.

Werkwijze

De cursus bestaat uit twee dagen, met een tussenliggende periode van vier weken. In de periode tussen de twee cursusdagen wordt van de deelnemers verwacht dat zij in hun eigen praktijk aan de slag gaan met het geleerde. De werkwijze in de tweedaagse cursus is praktisch en concreet. Theorie en praktijk worden steeds verbonden.

¹ Visser, L. (2020). *Academic procrastination among first-year student teachers*. Proefschrift Vrije Universiteit Amsterdam.

² Korthagen, F. & Nuijten, E. (2020). *Krachtgericht coachen (2e druk)*. Amsterdam: Boom.

Toelatingseisen

Vereist is een hbo- of universitair denk- en werkniveau. Deelname aan beide cursusedagen is noodzakelijk. In principe worden geen vrijstellingen verleend.

Het is prettig als de deelnemers zich vooraf enigszins inlezen over krachtgericht coachen, bijvoorbeeld via de achtergrondinformatie op www.korthagen.nl of het boek 'Krachtgericht Coachen' van Korthagen en Nuijten.

Cursusleiding

De cursus is een samenwerkingsproject van *Korthagen Opleidingen* en *Driestar Onderwijsadvies* en wordt verzorgd door Ellen Nuijten en/of dr. Lennart Visser.

Ellen Nuijten is Master of Human & Organizational Behavior. Zij werkt ruim 25 jaar als personal coach, team/organisatiecoach, trainer en methodiekontwikkelaar. Samen met prof. dr. Korthagen heeft ze de benadering van Krachtgericht coachen ontwikkeld. Ellen is medeauteur van de boeken *Krachtgericht coachen* en *De kracht van reflectie*. Ze heeft veel ervaring met het werken met begeleiders en scholen aan dit thema. Meer informatie is te vinden op www.korthagen.nl.



Dr. Lennart Visser is als onderzoeker en trainer op het gebied van studie-uitstelgedrag werkzaam bij Driestar Onderwijsadvies. Hij is wereldwijd de eerste expert op het gebied van uitstelgedrag die inzichten vanuit de positieve psychologie vertaalde naar het leren omgaan met studie-uitstelgedrag. Zijn inzichten deelt hij regelmatig in binnen- en buitenland door middel van publicaties en via congressen. Meer informatie is te vinden op www.studie-uitstelgedrag.nl.



Studiebelasting

De studiebelasting bedraagt in totaal ca. 25 uur.

Afsluiting van de cursus

De deelnemers ontvangen na afloop een certificaat van deelname, mits zij bij minstens 80% van de contacturen aanwezig waren.

Nadere informatie

Nadere informatie via Ellen Nuijten, Korthagen Opleidingen, www.korthagen.nl, e-mail info@korthagen.nl, tel. 06-21910100, of via Lennart Visser, Driestar hogeschool, 06-19663994.