

INHOUD

Dankwoord	11
Inleiding	13
1. Voor wie?	13
2. Wat is 'leren leren'?	14
3. Aan de slag met Leren. Hoe? Zo!	15
DEEL 1: WAT MOET JE WETEN	17
Hoofdstuk 1	
Een kijk in je brein	19
1. Een uniek controlecentrum	20
2. Hoe zit je brein in elkaar?	21
3. Hoe communiceert je brein?	24
4. De taakverdeling in je brein	26
5. Jong geleerd, oud gedaan!	28
6. Soms kom je bedrogen uit!	30
7. Weg met breinmythes!	31
8. Nieuwe inzichten = nieuwe leermethodes?	33
9. Aan de slag!	36
Hoofdstuk 2	
Upgrade je geheugen!	39
1. Hoe feilloos is je geheugen?	40
2. Hoe verwerk je informatie?	40
3. Geheugen, what's in a name?	42

- | | |
|---------------------------------------|----|
| 4. Help, ik weet het niet meer! | 48 |
| 5. Do's en don'ts om niet te vergeten | 51 |
| 6. Aan de slag! | 53 |

Hoofdstuk 3

Intelligentie kun je ontwikkelen! **57**

- | | |
|-------------------------------------|----|
| 1. Wat is intelligentie? | 58 |
| 2. IQ en IQ-testen | 59 |
| 3. Slimme ouders, slimme kinderen? | 63 |
| 4. Ben je meervoudig intelligent? | 64 |
| 5. En wat met je EQ? | 68 |
| 6. Hoe denk jij over intelligentie? | 69 |
| 7. Aan de slag! | 70 |

Hoofdstuk 4

Slimmer in bed! **73**

- | | |
|--|----|
| 1. Slaap: een opmerkelijke gewoonte | 74 |
| 2. Hoe verloopt het slaaproces? | 74 |
| 3. Waarom slaap je? | 76 |
| 4. Waarom geraak je zo moeilijk uit bed? | 79 |
| 5. Do's en don'ts voor een goede nachtrust | 81 |
| 6. Aan de slag! | 83 |

Hoofdstuk 5

Op zoek naar je 'verborgen' motor **85**

- | | |
|--|----|
| 1. Wat is motivatie? | 86 |
| 2. De behoeftetheorie van Maslow | 87 |
| 3. Intrinsieke en extrinsieke motivatie | 90 |
| 4. Motivatie, een mix van willen en moeten | 91 |
| 5. Stuur je motivatie! | 94 |
| 6. Aan de slag! | 97 |

Hoofdstuk 6

Doorbreek je faalangst! **99**

- | | |
|---|-----|
| 1. Wat is faalangst? | 100 |
| 2. Welke vormen van faalangst bestaan er? | 102 |

3. Hoe ontstaat faalangst?	103
4. Hoe herken je faalangst?	104
5. Actieve en passieve faalangst	106
6. Hoe werkt faalangst?	108
7. Hoe pak je faalangst aan?	110
8. Aan de slag!	115

Hoofdstuk 7

Leren doe je met stijl! **117**

1. Wat is een leerstijl?	118
2. Leerstijlen volgens Kolb	119
3. Leerstijlen volgens Vermunt	121
4. GOLEWE, Goesting in leren en werken	124
5. Horen, zien, voelen ... en vergeten!	125
6. Aan de slag!	127

DEEL 2: AAN DE SLAG **129**

Hoofdstuk 8

Pak je kamer aan met een 'slim' design! **131**

1. Op zoek naar je eigen plek!	132
2. Verhoog het rendement van je werkomgeving	132
3. Hoe zet je afleidingen buitenspel?	134
4. Vermijd stramme spieren en gewrichten!	135
5. Aan de slag!	138

Hoofdstuk 9

Hoe haal je het maximum uit de les? **141**

1. Tien redenen om de les 'actief' bij te wonen	142
2. Hoe haal je meer uit je les?	143
3. Op weg naar goede lesnotities	144
4. Je lesnotities verwerken	149
5. Aan de slag!	153

Hoofdstuk 10

Hoe word je een goede timemanager? **155**

1. Tien redenen om te plannen! 156
2. Hoe krijg je meer grip op je tijd? 157
3. Bepaal je prioriteiten met het Eisenhower-principe! 159
4. De eerste try-out 160
5. Tijd om te plannen 162
6. Hoe zorg je voor 'motiverende' deadlines? 171
7. Een slimme planner is 'SMART' 173
8. De kenmerken van een goede planning 174
9. Help, mijn planning faalt! 176
10. Aan de slag! 177

Hoofdstuk 11

Haal meer uit je tekst! **179**

1. Lezen kan op meer dan één manier 180
2. Hoe haal je snel informatie uit de tekst? 182
3. De SQ3R-methode: met een plan onthoud je er meer van 186
4. Als een wervelwind door je tekst! 190
5. Aan de slag! 194

Hoofdstuk 12

Schematiseren: get 'the big picture'! **197**

1. Wat zijn de voordelen van schematiseren? 198
2. Van inhoudsopgave tot mindmap 198
3. Een schema voor allerlei activiteiten 199
4. Do's en don'ts bij het opstellen van een schema 201
5. Op zoek naar de overkoepelende structuur! 202
6. Specifieke schema's! 204
7. Aan de slag! 208

Hoofdstuk 13

Mindmapping: breng de leerstof in kaart **211**

1. Wat is mindmapping? 212
2. Is je brein gek op mindmaps? 213
3. Hoe stel je een goede mindmap op? 215

- | | |
|--|-----|
| 4. Digitale mindmaps! | 217 |
| 5. Waarvoor kun je mindmaps gebruiken? | 219 |
| 6. Aan de slag! | 223 |

Hoofdstuk 14

Hoe word je een geheugenkampioen? **225**

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 1. Wat zijn mnemotechnische middelen? | 226 |
| 2. Waarin schuilt de kracht? | 227 |
| 3. Welke methodes bestaan er? | 229 |
| 4. Aan de slag! | 238 |

Hoofdstuk 15

Weg met je writer's block! **241**

- | | |
|--|-----|
| 1. Help, ik zit vast! | 242 |
| 2. Misvattingen over schrijven | 242 |
| 3. Verdeel en heers met een stappenplan! | 245 |
| 4. Aan de slag! | 250 |

Hoofdstuk 16

Hoe word je een 'digitale' expert? **253**

- | | |
|---|-----|
| 1. Ben jij een digital native? | 254 |
| 2. Maken sociale media je slimmer? | 254 |
| 3. Waar kun je terecht op het internet? | 256 |
| 4. Hoe word je een vlotte Google-gebruiker? | 258 |
| 5. Hoe beoordeel je de kwaliteit van een website? | 262 |
| 6. Hoe bewaar je je zoekresultaten? | 264 |
| 7. Vermeld je bronnen! | 266 |
| 8. Aan de slag! | 267 |

Hoofdstuk 17

Hoe breng je een overtuigende presentatie? **269**

- | | |
|--|-----|
| 1. De succesformule van een vlotte presentatie | 270 |
| 2. De voorbereiding | 270 |
| 3. De uitwerking | 272 |
| 4. De presentatie | 275 |
| 5. Laat zien wat je zegt! | 280 |

Hoofdstuk 18	
Op weg naar een succesvol examen	283
1. Voor je aan de slag gaat	284
2. Stel per vak een controlelijst op	285
3. Stel je examenplanning op	286
4. Aan de slag!	288
Hoofdstuk 19	
Hoe word je een examenexpert?	291
1. Ben je er klaar voor?	292
2. Welke soorten examens bestaan er?	293
3. Ontdek de strategie van een examenexpert	295
4. Multiple choice, een vloek of een zegen?	299
5. Mondelinge examens	300
Hoofdstuk 20	
En het resultaat is...	305
1. Hoe verklaar jij je resultaten?	306
2. Een eerste indruk ... is niet altijd de juiste!	308
3. Wat moet je doen als je resultaat tegenvalt?	309
4. Leer uit je successen!	311
Hoofdstuk 21	
Op naar het hoger onderwijs!	313
1. Een bewuste studiekeuze = hogere slaagkansen	314
2. Ken jezelf!	314
3. Do's en don'ts voor een bewuste studiekeuze	315
4. De fasen in het studiekeuzeproces	317
5. De structuur in het hoger onderwijs	319
6. Waar kun je terecht voor informatie?	320
7. Een nieuwe leer- en leefsituatie	321
8. Help, mijn keuze valt tegen!	323
9. Aan de slag!	324
Literatuurlijst	327