

Zet de empathie-bril op en dompel je onder in de zelfregulerende vaardigheden van je leerlingen

Nathalie Schepens en Sofie Bruneel
nathalie.schepens@hogent.be
sofie.bruneel@hogent.be

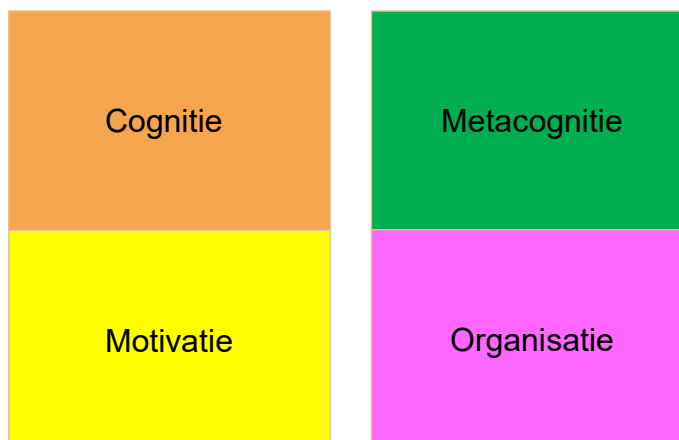


1

Instructie

- Kies de kleur van je post-it die past bij het domein.
- Schrijf voorbeelden of toepassingen op je post-it van hoe je jezelf kunt sturen bij een taak.

Tip: Denk aan dingen zoals plannen, focussen, hulp vragen of je werk controleren.



2

Verloop workshop

- **Doel:**
 - Na deze sessie heb je een duidelijk zicht op wat ZRL is en niet is.
 - Na deze sessie heb je zicht op hoe je ZRL op maat kan coachen bij je leerlingen.
 - Na deze sessie heb je voor jezelf één doel geformuleerd - inclusief het plan om dit te bereiken - voor na de herfstvakantie.
- **Inhoud:**
 - **Intro:** Wat verstaan we onder zelfregulerend leren?
 - **Verdieping:** De vier domeinen van zelfregulerend leren onder de loep.
 - **Praktijk:** Hoe ondersteun je studenten op maat?

**HO
GENT**

3

Intro: Wat verstaan we onder zelfregulerend leren?

**RESEARCH CENTRE
FOR LEARNING
IN DIVERSITY** **HO
GENT**

4

Intro: Wat is zelfregulerend leren?

 **Zelfregulerend leren = zelfstandig leren**

**GA LINKS ALS JE AKKOORD BENT
GA RECHTS ALS JE NIET AKKOORD BENT**

**HO
GENT**

5

Intro: Wat is zelfregulerend leren?

 **Zelfregulerend leren = zelfstandig leren**

Zelfregulerend leren is **niet hetzelfde als zelfstandig leren**

Zelfregulerend leren omvat een **waaier aan vaardigheden** die **aangeleerd moeten worden**. De lerende heeft die **cognitieve, metacognitieve als affectieve/motivationele vaardigheden** nodig om zijn (leer)doelen te bereiken.

“Zelfregulerend leren leer je niet zelfregulerend” (Sins, 2022), maar in **co-regulatie**.

Bronnen: Zimmerman (2002), Peeters (2022), Sins (2022), Last & Bransen (2025)

**HO
GENT**

6

👉 **Om zelfregulerend leren mogelijk te maken, moet je daar bewust lestijd voor uittrekken.**

**GA LINKS ALS JE AKKOORD BENT
GA RECHTS ALS JE NIET AKKOORD BENT**

**HO
GENT**

7

Intro: Wat is zelfregulerend leren

👉 **Om zelfregulerend leren mogelijk te maken, moet je daar bewust lestijd voor uittrekken.**

Lerenden leren onvoldoende uit zichzelf **plannen**, **monitoren** of **reflecteren**. Net zoals bij taal of wiskunde is ook zelfregulatie een **vaardigheid die expliciete instructie en herhaling** in de les vraagt. Door het te benoemen, **modellen** en samen te oefenen, maak je het onderdeel van het leerproces.

Bronnen: Zimmerman (2002), Boekaerts (1999), Dignath & Büttner (2008), Hadwin et al. (2011)

**HO
GENT**

8

Intro: Wat is zelfregulerend leren

 **Zonder keuzevrijheid is zelfregulatie onmogelijk.**

**GA LINKS ALS JE AKKOORD BENT
GA RECHTS ALS JE NIET AKKOORD BENT**

**HO
GENT**

9

Theoretisch kader

 **Zonder keuzevrijheid is zelfregulatie onmogelijk.**

Keuzevrijheid is **krachtig**, maar **geen voorwaarde**. Ook in strakke lessen kun je inzetten op **doelgerichtheid**, **checklists**, en **bewuste reflectie**. Het draait om de mate waarin leerlingen **denken over hun leren**, niet per se wat ze kiezen. **Structuur en zelfsturing** kunnen samengaan.

Bronnen: Zimmerman (2002), Boekaerts (1999), Dignath & Büttner (2008), Hadwin et al. (2011)

**HO
GENT**

10

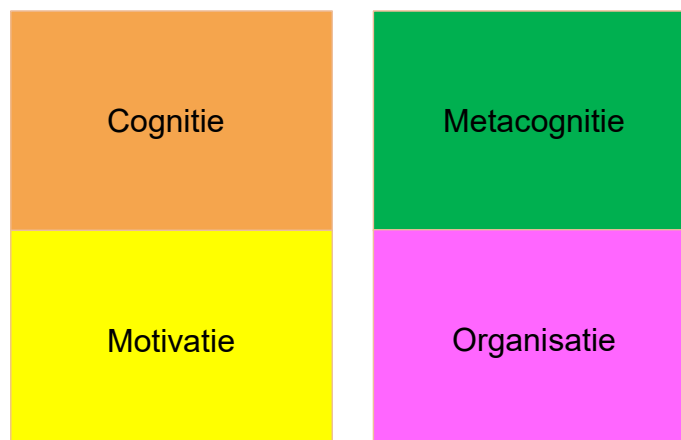
De 4 domeinen van zelfreglerende leren onder de loep (Dijkstra)

11

Instructie

- Kies de kleur van je post-it die past bij het domein.
- Schrijf voorbeelden of toepassingen op je post-it van hoe je jezelf kunt sturen bij een taak.

Tip: Denk aan dingen zoals plannen, focussen, hulp vragen of je werk controleren.



12

Hoe ondersteun je studenten op maat?

RESEARCH CENTRE
FOR LEARNING
IN DIVERSITY **HO
GENT**

13

Iedereen heeft zijn sterktes en werkpunten....
Ook op het vlak van ZRL

De perfectionist



**HO
GENT**

14

Kies een leerlingtype waar je je in wil verdiepen!

- *De afgeleide leerling*
- *De aarzelende leerling*
- *De impulsieve leerling*
- *De weerstandige leerling*
- *De zoekende leerling*

**HO
GENT**

15

<i>De leerling loopt vast in...</i>	<i>Wat heeft deze leerling van mij nodig?</i>	<i>Wat zijn mogelijke coachingsvragen?</i>	<i>Wat doe ik al in mijn lessen om zo'n leerlingen te ondersteunen?</i>	<i>Wat zou ik nog kunnen doen?</i>
Gestart raken en niet weten hoe eraan te beginnen. <i>DE AARZELENDE LEERLING</i>				
Bij de opdracht en de kern van de opdracht blijven. <i>DE AFGELEIDE LEERLING</i>				
Het snel starten en verliest daardoor veel zaken uit het oog. <i>DE IMPULSIEVE LEERLING</i>				
Het zichzelf motiveren en het inzien van het nut. <i>DE WEERSTANDIGE LEERLING</i>				
Het begrijpen van de opdracht en de verwachtingen, met opgeven tot gevolg. <i>DE ZOEKENDE LEERLING</i>				

**HO
GENT**

16

Conclusies

RESEARCH CENTRE
FOR LEARNING
IN DIVERSITY **HO
GENT**

17

**Maak je eigen
ZRL cyclus rond:
Doel – plan -
evaluatie**

ZRL Planning 2025-2026

Welke **DOELEN** stel ik mij om in mijn lessen **Na de herfstvakantie** te realiseren?

Welke acties ga ik ondernemen om deze te bereiken?

HOE ga ik ermee aan de slag: wanneer, met welke leerlingen, hoe?

Wanneer, hoe en met wie ga ik **EVALUEREN**: Invite your ZRL buddy for a ZRL date
Onze date is gepland op.....

RESEARCH CENTRE
FOR LEARNING
IN DIVERSITY **HO
GENT**

**HO
GENT**

18

“Zelfregulerend leren kan je niet zelfregulerend leren” (Sins, 2022)

"Zelfregulerend leren aanleren kan je OOK niet zelfregulerend. Ga SAMEN aan de slag!" (Selflex, 2025)

nathalie.schepens@hogent.be
sofie.bruneel@hogent.be

RESEARCH CENTRE
FOR LEARNING
IN DIVERSITY **HO
GENT**