

■ Pro Scan Leerstrategie Profiel – Volledige Test (36 vragen + 12 MC)

Deze test geeft inzicht in jouw persoonlijke leerstrategieën.

Antwoord eerlijk en gebruik de schaal van 1 (helemaal niet waar) tot 5 (helemaal waar).

Stuur je ingevulde test naar: info@alphateacher.nl voor een profielanalyse en coachingadvies.

■ Cognitieve Strategieën

— *Structureren*

1. Ik maak een overzicht voordat ik begin met leren. []
2. Ik gebruik schema's of mindmaps om de leerstof te ordenen. []
3. Ik onderlijn of markeer belangrijke stukken tekst. []

— *Elaboreren*

4. Ik probeer nieuwe informatie in eigen woorden uit te leggen. []
5. Ik zoek verbanden tussen verschillende onderwerpen. []
6. Ik bedenk voorbeelden om theorie beter te begrijpen. []

— *Herhalen*

7. Ik lees belangrijke stof meerdere keren door. []
8. Ik maak samenvattingen om beter te onthouden. []
9. Ik herhaal regelmatig wat ik geleerd heb. []

■ Metacognitieve Strategieën

— *Plannen*

10. Ik stel doelen voor wat ik wil leren. []
11. Ik maak een planning voordat ik begin te studeren. []
12. Ik verdeel grote taken in kleinere stappen. []

— *Monitoren*

13. Ik controleer tijdens het leren of ik het nog begrijp. []
14. Ik merk op wanneer ik afgeleid raak en stuur bij. []
15. Ik pas mijn aanpak aan als iets niet werkt. []

— *Evalueren*

16. Ik kijk na afloop wat goed ging en wat beter kon. []
17. Ik reflecteer op mijn studieresultaten. []
18. Ik bedenk hoe ik het de volgende keer slimmer kan aanpakken. []

■ Motivationale Strategieën

— *Doelgerichtheid*

19. Ik weet waarom ik leer en wat ik wil bereiken. []
20. Ik stel mezelf concrete doelen. []
21. Ik blijf gefocust op wat belangrijk is. []

— *Volharding*

22. Ik geef niet snel op bij moeilijke opdrachten. []
23. Ik blijf doorgaan ook als ik weinig zin heb. []
24. Ik zoek actief naar oplossingen bij tegenslag. []

— *Zelfvertrouwen*

25. Ik geloof dat ik moeilijke taken aankan. []

26. Ik vertrouw op mijn leervermogen. []
27. Ik heb vertrouwen dat ik mijn doelen bereik. []

■ Affectieve Strategieën

— *Stresshantering*

28. Ik blijf rustig bij leerstress. []
29. Ik gebruik technieken om te ontspannen tijdens het leren. []
30. Ik geef het aan als ik teveel stress ervaar. []

— *Hulp zoeken*

31. Ik stel vragen als ik iets niet begrijp. []
32. Ik zoek steun bij anderen als het leren niet lukt. []
33. Ik praat met iemand over mijn studieproblemen. []

— *Emotieregulatie*

34. Ik blijf positief als ik fouten maak. []
35. Ik laat mij niet ontmoedigen door tegenvallers. []
36. Ik weet hoe ik met frustratie tijdens het leren omga. []

■ Interpretatie scores

Tel je scores per hoofdgebied (9 vragen per gebied):

- 36–45 = Sterk ontwikkeld
- 27–35 = Gemiddeld ontwikkeld
- < 27 = Aandachtspunt

Gebruik je score als startpunt voor verbetering en coaching.

■ Bonus: 12 Multiple Choice Vragen over Leerstrategie

1. Wat doe jij meestal als je een nieuw hoofdstuk moet leren?

- A. Ik lees het snel door
- B. Ik maak een samenvatting
- C. Ik leg het uit aan iemand anders
- D. Ik zoek filmpjes op

■ Antwoord: C

2. Hoe bereid jij je meestal voor op een toets?

- A. Alles in één keer leren
- B. Een planning maken
- C. Afwachten
- D. Anderen vragen wat ze geleerd hebben

■ Antwoord: B

3. Wat helpt jou het meeste om iets te onthouden?

- A. Alleen lezen
- B. Oefenvragen maken
- C. Iemand anders het laten uitleggen
- D. Hardop herhalen

■ Antwoord: B

4. Als iets moeilijk is, dan...

- A. Stop ik ermee
- B. Probeer ik iets anders
- C. Vraag ik hulp
- D. Word ik boos

■ Antwoord: B

5. Wat doe je als je vastloopt?

- A. Pauze nemen
- B. Iets anders doen
- C. Doorzetten
- D. Hulp vragen

■ Antwoord: D

6. Hoe ga je om met fouten?

- A. Ik vermijd ze
- B. Ik leer ervan
- C. Ik word onzeker
- D. Ik lach het weg

■ Antwoord: B

7. Wat motiveert jou?

- A. Cijfers
- B. Complimenten
- C. Eigen doelen
- D. Niets

■ Antwoord: C

8. Wat doe je bij stress?

- A. Paniek
- B. Pauze
- C. Plannen
- D. Doorgaan

■ Antwoord: B

9. Wanneer leer je het beste?

- A. Onder druk
- B. In rust
- C. Met muziek
- D. Met anderen

■ Antwoord: B

10. Wat gebruik je om te leren?

- A. YouTube
- B. Samenvattingen
- C. Podcasts
- D. Boeken

■ Antwoord: B

11. Hoe evalueer jij jouw leren?

- A. Ik kijk of ik het gehaald heb
- B. Ik bekijk mijn fouten
- C. Ik denk er niet over na
- D. Ik vergelijk met anderen

■ Antwoord: B

12. Hoe zorg je dat je niet afgeleid raakt?

- A. Niet
- B. Telefoon weg
- C. Muziek aan
- D. Pauzes nemen

■ Antwoord: B

Stuur je antwoorden naar info@alphateacher.nl – Je ontvangt een visueel profiel en coachingadvies.