Persoonlijk actieplan

Toptraject
vmbo > mbo > hbo

Naam:

Voorbeeld student

Doelen stellen

Leerdoel: Beschrijf wat je wilt leren of verbeteren op het gebied van zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Formuleer je doel SMART.	Tegen het einde van dit schooljaar wil ik beter worden in mijn huiswerk en taken op tijd af krijgen, zodat ik niet altijd op het laatste moment alles hoef te doen. Ik wil leren om mijn tijd goed in te delen en mezelf aan te sporen om aan de slag te gaan, zodat ik mijn werk minstens twee dagen voordat het ingeleverd moet worden, klaar heb.
Acties Beschrijf de specifieke stappen die je gaat ondernemen om je leerdoel te bereiken. Dit kan variëren van lezen en oefenen tot feedback vragen en deelnemen aan relevante workshops.	Elke zondag ga ik zitten om te kijken wat ik die week moet doen. Ik schrijf op wanneer ik aan welke taak ga werken. Ik ga alle opdrachten in mijn digitale agenda zetten. Ik ga een reminder zetten 3 dagen voor de deadline. Ik ga specifiek tijd blokkeren in mijn agenda om aan de opdrachten te werken.
Resultaten: Geef aan wat je verwacht te bereiken met je acties, zoals meer kennis, verbeterde vaardigheden, of groter zelfvertrouwen.	Dat ik minder stress heb omdat ik alles op tijd af heb. Dat mijn werk van betere kwaliteit is omdat ik er de tijd voor neem. Dat ik mezelf beter kan aanzetten om te beginnen met werken.

Motivatie

Beloning: Noteer hoe je jezelf gaat belonen wanneer je je doel hebt bereikt. Dit moet iets motiverends zijn dat je aanspoort om je inzet voort te zetten.	Als het me lukt om dit allemaal te doen, ga ik een weekendje weg met vrienden, als beloning voor al het harde werk.
Drijfveer: Reflecteer op waarom dit leerdoel belangrijk voor je is en wat je motiveert om dit doel te bereiken.	Ik wil dit echt leren omdat ik minder stress wil en beter wil worden op school. Dit is belangrijk voor me omdat ik trots wil zijn op wat ik doe en later een goede baan wil vinden.
Ondersteuning: Wie ga je vragen als het allemaal even niet lukt?	ik ga mijn broer om hulp vragen. Hij studeert nu op Saxion en is veel beter in plannen dan ik ben.

Reflectie

Check in: Wie gaat controleren dat je op de goede weg bent? Wanneer ga je dat doen?	Ik ga een check in plannen met het Toptraject om mijn doelen te controleren. Ik heb afgesproken om dit op 16 april te doen.
Reflectie: Na afloop van je actieplan, beschrijf wat je hebt geleerd, wat goed ging, wat beter kon, en hoe je het in de toekomst eventueel anders zou doen.	

Notities

Nog andere dingen waar je aan moet denken?

Ik ga kijken of de pomodoro techniek mij helpt om te focussen op mijn taken.
Ik heb een interessante video hierover gevonden: https://www.youtube.com/watch?v=zz3k1o_YjiY

Je eigen handtekening

Datum	Handtekening
15-2-2023	

Check in

Datum	Handtekening & naam