



Concreet voorbeeld GRROW-model (Clement, 2015)

Situatieschets

Floor is studente binnen de Lerarenopleiding Kleuteronderwijs. Met vallen en opstaan heeft ze haar eerste opleidingsjaar doorlopen.

De examenperiodes waren zwaar; Floor heeft 'uitstelgedrag' waardoor ze taken op het laatste nippertje nog moest maken en sommige cursussen maar voor de eerste keer kon doornemen tijdens de 'blokperiodes'. Ze beseft dat dit zo niet verder kan en wil haar uitstelgedrag aanpakken. Alleen weet ze niet zo goed hoe...

Om zowel haar 'doel' als de 'huidige situatie' duidelijk voor ogen te krijgen, en om gericht op zoek te gaan naar mogelijke 'oplossingen', besluit ze om het GRROW-model te gebruiken als 'leidraad' voor haar denkproces.

Stap		
G	Stap 1: Wat is je doel? Wat wil je?	<i>Ik zou graag een studente zijn die tijdens de lesweken de discipline heeft om te werken aan taken en tussentijds ook voldoende tijd maakt voor het bijhouden van cursussen. Op die manier zou ik beter voorbereid en met een geruster hart kunnen starten aan de blokperiodes. Door taken tijdig af te werken en cursussen doorheen de lesweken goed bij te houden, zou ik de blokperiodes ook echt kunnen gebruiken voor het herhalen van leerstof. Dit zou veel stress, paniek en frustratie bij mezelf (en anderen) voorkomen.</i>
R	Stap 2: Hoe ziet de realiteit eruit?	<i>Ik ben iemand die toch wel wat last heeft van uitstelgedrag. Ik ga er soms te snel vanuit dat zaken niet zo dringend zijn, of dat ik er later ook nog wel voldoende tijd voor zal hebben. Dit brengt me spijtig genoeg wel eens in de problemen. Op het einde van een semester moet ik vaak tijdens de blokperiode nog taken afwerken, waardoor ik minder tijd heb om te studeren. Ook sommige cursussen kan ik, wegens mijn uitstelgedrag tijdens de lesweken, pas een paar dagen voor het examen voor de eerste keer grondig bekijken, met bijhorende gevolgen... Op zo'n momenten ben ik dan ook vaak kwaad op mezelf en vraag ik me af waarom ik niet wat meer</i>



		<i>tijd heb gestoken in taken maken en studeren tijdens de lesweken. Blokperiodes zijn al niet aangenaam, en eigenlijk maak ik het mezelf alleen maar 'moeilijker' door steeds weer uit te stellen.</i>
R	Stap 3: Welke hulpbronnen en krachtbronnen kan je aanspreken?	<p><i>Doorheen mijn eerste opleidingsjaar heb ik geprobeerd mijn uitstelgedrag 'alleen' aan te pakken. Zo had ik na de eerste examenperiode goede voornemens gemaakt voor het tweede semester, maar van die goede voornemens is eigenlijk weinig in huis gekomen. Ik vermoed dus dat ik om mijn doel te kunnen bereiken en mijn uitstelgedrag aan te pakken, ook hulp van anderen nodig zal hebben. Dit kan uiteraard verschillende vormen aannemen, bijvoorbeeld:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• een studie-buddy, die me helpt met het opmaken van een planning (bv. voor het maken van taken en bijhouden van cursussen), met wie ik samen inhouden kan doornemen op afgesproken momenten, die me opvraagt na het studeren van leerstof, enz. Eigenlijk iemand die me ondersteunt bij het plannen en studeren, maar die ook 'controleert' of ik de afgesproken planning nakom. Een studie-buddy is best wel een persoon die goed is in plannen en organiseren, en een goede studiehouding heeft.</i><i>• het volgen van de sessies studiebegeleiding (vanuit de opleiding) lijkt me ook wel een goed idee. Ik vermoed hier zinvolle tips te kunnen krijgen in verband met plannen, studie-aanpak, enz.</i><i>• Stuvo+ biedt ook sessies aan i.v.m. studiebegeleiding en uitstelgedrag. Misschien informeer ik best ook eens bij hen.</i> <p><i>Bovendien lijkt het me ook wel raadzaam dat ik een grote agenda aanschaf waarin ik per dag duidelijk kan noteren welke lessen ik heb, aan welke taken ik zal werken en welke cursusdelen ik zal doornemen. Het overzicht van de te maken taken per semester, dat door de opleiding wordt voorzien, steek ik ook best in mijn agenda (om vaak te raadplegen).</i></p>



		<p><i>Daarnaast vermoed ik dat ik sterker gemotiveerd zal zijn om me aan de vooropgestelde planning te houden, wanneer ik een soort beloning kan krijgen na een week hard werken. Hiertoe kan ik misschien een 'beloningslijst' voor mezelf opstellen (bv. een namiddag gaan winkelen in het weekend, iets gaan drinken met vrienden, ...). Telkens wanneer ik me een hele week aan de vooropgestelde planning heb gehouden, en goed doorgewerkt heb, mag ik een beloning 'uitkiezen'.</i></p> <p><i>Talenten die ik zou kunnen inzetten om mijn doel te bereiken zijn mijn 'open-mindedness' en het gegeven dat ik toch wel een sociaal-vaardig persoon ben die vlot kan samenwerken met verschillende profielen.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Open-mindedness: ik sta open voor diverse ideeën en ben niet bang om nieuwe dingen uit te proberen. Ik sta ook zeker open voor feedback van anderen: ik beschouw dit als leerkanalen en niet als 'kritiek'.</i>• <i>Sociaal-vaardig persoon: ik leg gemakkelijk contact met andere mensen en kan vlot omgaan met verschillende 'profielen'. Ik voel ook relatief snel aan wat anderen bedoelen of hoe ze zich voelen, en dat is wel nuttig wanneer je samenwerkt (cf. studie-buddy).</i>
O	Stap 4: Welke opties zie je?	<p><i>Zie voornl. hierboven.</i></p> <p><i>Een mogelijk obstakel zou kunnen zijn dat ik na verloop van tijd weer in mijn oude gewoontes 'verval'. Om dit zo goed mogelijk te voorkomen zal ik verschillende personen in mijn omgeving op de hoogte brengen van mijn plannen (en problemen) en hen vragen om een oogje in het zeil te houden.</i></p> <p><i>Een ander obstakel zou kunnen zijn dat ik geen studie-buddy vind. Indien dit het geval zou zijn, kan ik misschien hulp vragen aan de docent die studiebegeleiding geeft. Misschien kent zij iemand geschikt en/of kan zij mij verder begeleiden.</i></p>



		<p><i>Uiteraard zou het ook kunnen dat ik wel een studie-buddy vind, maar dat deze afhaakt na een tijdje. Een mogelijk oplossing hiervoor zou eventueel zijn om een groepje 'studie-buddies' op te starten i.p.v. maar één studie-buddy te zoeken.</i></p>
W	Stap 5: Wat ga je doen? Welke stappen ga je zetten?	<p><i>Voor de start van het nieuwe academiejaar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• ik koop mezelf zeker een goede en grote agenda.</i><i>• ik stel een 'beloningslijstje' voor mezelf op.</i><i>• om voor mezelf de druk voldoende 'hoog' te houden, informeer ik de mensen uit mijn naaste omgeving (bv. ouders, mijn twee zussen, mijn beste vrienden op de Hogeschool) over mijn 'uitstelgedrag' en mijn 'goede voornemens'. Ik vraag hen ook om me tussentijds voldoende aan te moedigen en een oogje in het zeil te houden (bv. me verwittigen wanneer ze merken dat ik in mijn uitstelgedrag verval).</i> <p><i>Vanaf de eerste lesweek van het nieuwe academiejaar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• ik hou de weekkrant en Toledo in het oog i.v.m. de sessies 'studiebegeleiding' vanuit de opleiding zelf. Wanneer een sessie aangekondigd wordt, noteer ik dit meteen in mijn agenda. Ik probeer alle sessies bij te wonen. Indien ik voel dat ik nog extra begeleiding zou kunnen gebruiken, pols ik bij Stuvo+ naar welke opties zij kunnen aanbieden.</i><i>• van zodra ik een overzicht van 'de in te dienen taken per semester' heb, noteer ik deze in een felle kleur in mijn agenda.</i><i>• daarnaast spreek ik een aantal klasgenoten aan waarvan ik weet dat ze een goede studiehouding hebben. Ik vraag hen of ze het zouden zien zitten om mijn studie-buddy/buddies te worden. Ik probeer ook zo snel mogelijk (best de eerste lesweek) concrete plannen met hen te maken (bv. wanneer zitten we samen om de</i>



		<p><i>wekelijkse planningen op te stellen, wanneer werken we aan taken, welke dagen bekijken we samen cursussen, wanneer vragen we elkaar op, enz.).</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• ik probeer de gemaakte planningen zo gestructureerd mogelijk in mijn agenda te noteren en zo goed mogelijk op te volgen. Bij het nakomen van een weekplanning beloon ik mezelf in het weekend (cf. beloningslijstje).</i>
--	--	---