

# Stappenplan MOTIVATIE

Als je iets heel graag wil, ben je automatisch gemotiveerd. Omdat je gemotiveerd bent, bereik je je doel gemakkelijker. Je voelt een soort drang om aan de slag te gaan.

## Stap 1. Kies een doel

Wat wil jij dit schooljaar bereiken? Iets waardoor je beter in je vel zit. Iets waar je blij van wordt. Iets dat bij je past. Neem je tijd om dat uit te zoeken en ga ervoor.

**Bijvoorbeeld:** 'Dit jaar ga ik over'.

## Stap 2. Maak je doel SMART

Wees concreet en formuleer je doel SMART. Als je je doel SMART maakt, motiveert dat. **Bijvoorbeeld:** 'Op 20 juli 2025 heb ik maximaal één 5 op mijn eindlijst'.

## Stap 3. Doe het stap voor stap

Als je een groot doel hebt, verdeel dat dan in subdoelen die je één voor één gaat halen. Kleine doelen kosten je minder moeite, daardoor ben je gemotiveerder.

## Stap 4. Bedenk hoe je elke stap aan gaat pakken

Wat doe je er zelf aan om je subdoelen te halen? Hoe motiveer je jezelf?

**Bijvoorbeeld** door te bedenken hoe je jezelf wil belonen als je het subdoel hebt gehaald. Dat inspireert je om verder te gaan met je volgende (sub)doel.

## Stap 5. Maak je eigen Plan van Aanpak

Als je deze informatie duidelijk in een systeem zet, houd je overzicht. Dat schept duidelijkheid. Ook dat werkt motiverend. Zo blijf je je enthousiasme en motivatie vasthouden!

## Stap 6. Ga het doen! En houd het vol!

Houd je vervolgens aan je eigen Plan van Aanpak. Succes!