

Mindset

Ben jij van mening dat capaciteiten vastliggen of dat je ze kunt ontwikkelen? De manier waarop je kijkt naar intelligentie en vaardigheden bepalen in hoge mate hoe deze zich zullen ontwikkelen en hoe succesvol je bent. Er zijn twee mindsets – ook wel denkstijlen – de vaste mindset (fixed mindset) en de groeimindset (growth mindset). De mindset die je hebt, heeft aanzienlijke consequenties voor je overtuigingen over je eigen ontwikkelbaarheid en die van anderen.

Vaste mindset

De vaste mindset – ook wel statische of fixed mindset – is het idee dat mensen bepaalde mogelijkheden hebben en dat deze vastliggen. Succes is een teken dat iemand talent heeft voor iets. Je gaat ervan uit dat zaken als intelligentie en sportiviteit aangeboren zijn en niet veranderbaar. Een minder goede of slechte prestatie is een reden om iemand te bestempelen als 'dom' of 'houten klaas'.

De fixed mindset draait om succes hebben, slim overkomen, geaccepteerd worden en je een winnaar voelen. Inspanning leveren om een doel te bereiken is zinloos, want als je echt een genie bent, dan hoef je je niet in te zetten voor iets. Bij kritiek reageren mensen met een vaste mindset defensief, want negatieve feedback komt over als een bedreiging. Perfectionisme en faalangst kunnen gaan overheersen en het aangaan van nieuwe ervaringen in de weg staan.

Groeimindset

De groeimindset - ook wel growth mindset - werkt anders. Dan ga je ervan uit dat je heel veel kunt leren, zolang je maar oefent en bereid bent om je best te doen. Je bent ervan overtuigd dat je beter kunt worden in bijna alles, mits je je maar genoeg inspannt, concentreert en volhoudt. Als je succes hebt, is dat een bewijs dat je goed geoefend hebt; als je mislukt, betekent dat alleen maar dat je nog beter moet oefenen. Vanuit deze groeigedachte is het dus logisch dat je tijd nodig hebt om nieuwe dingen onder de knie te krijgen. Het gaat ervan uit dat je je bestaande en nieuwe vaardigheden en kwaliteiten kunt ontwikkelen. Het hebben van een groeimindset betekent niet dat je alles kunt leren en dat je altijd bezig bent met de beste zijn. Het houdt in dat je gelooft dat groei mogelijk is en dat inspanning en effectieve leerstrategieën voorwaarden zijn om beter te worden.

De verschillen tussen de vaste en de groeimindset op een rij:

BEN JIJ **FIXIE** OF *Growie*?

Je leert beter als je denkt als een growie. Dat is iemand die durft fouten maken. Een fixie zegt vaker dat het toch niet gaat lukken en sluit zich daardoor af voor nieuwe informatie.

FRUSTRATIES

- Ik ben er ofwel goed in ofwel totaal niet
- Als ik me frustreer, geef ik op
- Ik hou het liever bij het oude
- Als ik faal, ben ik slecht bezig
- Ik hoor graag dat ik slim ben
- Kritiek maakt me somber

Succes

- Ik leer alles wat ik wil
- Als ik me frustreer, zet ik door
- Ik daag mezelf uit
- Als ik faal, dan leer ik
- Ik hoor graag dat ik hard werk
- Kritiek helpt me vooruit

KLASSE

Reflectie hand :



Wat ging er goed?



Wat heb je gedaan?



Wat heb je geleerd?

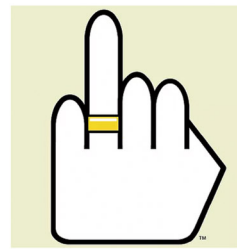
Wat is je doel?



Wat vind je nog moeilijk?



Wat is je volgende stap?
en hoe pak je dat aan?



Ben jij een **FIXIE** of een **Growie**?

Schrijf hier je **STEAM** reflectie:

A large area for writing, consisting of multiple horizontal blue lines and two vertical red margin lines on the left and right sides.