

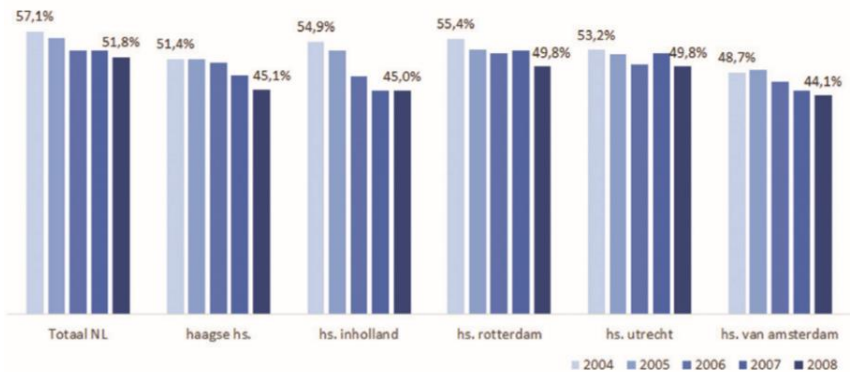
Doelen stellen werkt

Izaak Dekker





Trend in diploma in HO na 5 jaar
 Selectie: eerste hoofopleiding in HO, voltijd bachelor



Deel I:
Uitschrijven van gewenste
toekomst in alle
levensdomeinen

Deel II:
Stellen van scherpe, ambitieuze
maar haalbare doelen +
uitwerken van strategieën



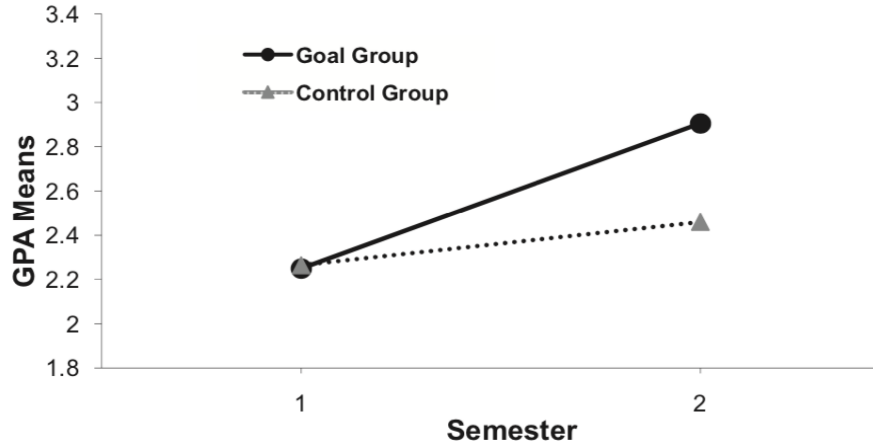


Figure 1. Group differences in grade-point average (GPA) change postintervention.

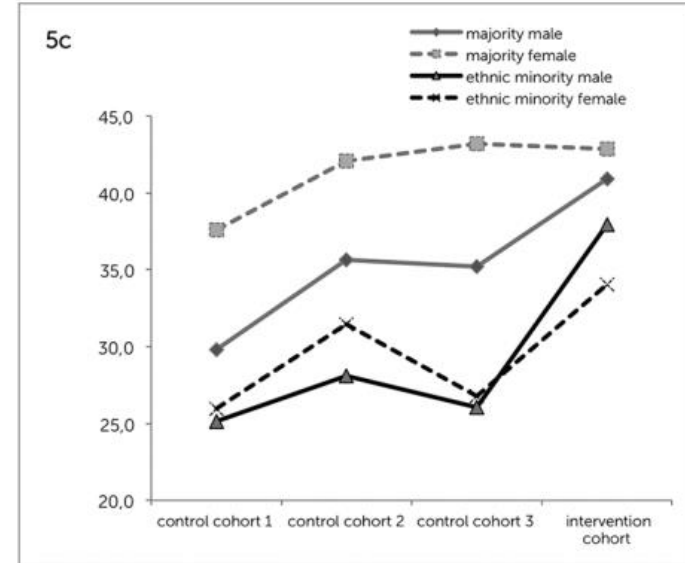


Figure 5 Number of credits (ECTS) earned after the first academic year by gender, ethnicity and cohort.

Morisano, D., Hirsh, J. B., Peterson, J. B., Pihl, R. O., & Shore, B. M. (2010). Setting, elaborating, and reflecting on personal goals improves academic performance. *Journal of Applied Psychology*, 95(2), 255.

Schippers, M. C., Scheepers, A. W., & Peterson, J. B. (2015). A scalable goal-setting intervention closes both the gender and ethnic minority achievement gap. *Palgrave Communications*, 1, 15014.

Expressive writing increases agency and wellbeing

Prof. dr. James Pennebaker



Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology*, 95(3), 274.

Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528–537. ^[1]_[SEP]

Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of research in personality*, 38(2), 150-163.

Mental contrasting evokes action

Prof. dr. Gabriele Oettingen



Oettingen, G., Pak, H.-j., & Schnetter, K. (2001). Self-regulation of goal-setting: Turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 736–753.

Oettingen, G. (2012). Future thought and behaviour change. *European review of social psychology*, 23(1), 1-63.

*Setting specific and ambitious goals
increases performance*

Prof. dr. Edwin Locke



Latham, G. P., & Locke, E. A. (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 212-247.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57(9), 705.


Making 'if-then' plans improves goal attainment

Prof. dr. Peter Gollwitzer



Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.


Contemporary Educational Psychology 60 (2020) 101823



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Contemporary Educational Psychology

journal homepage: www.elsevier.com/locate/cedpsych



Writing about personal goals and plans regardless of goal type boosts academic performance



Michaéla C. Schippers^{a,*}, Dominique Morisano^{b,c,1}, Edwin A. Locke^{d,1}, Ad W.A. Scheepers^{a,1}, Gary P. Latham^{e,2}, Elisabeth M. de Jong^a


^a Rotterdam School of Management, Erasmus University Rotterdam, the Netherlands

^b Dalla Lana School of Public Health, University of Toronto, Canada

^c Institute for Mental Health Policy Research, Centre for Addiction and Mental Health, Canada

^d Robert H. Smith School of Business, Department of Management and Organization, University of Maryland, USA

^e Rotman School of Management, University of Toronto, Canada



Journal of Research on Educational Effectiveness >
Volume 12, 2019 - Issue 1

Enter keywords, authors, DOI, ORCID

[Submit an article](#) [Journal homepage](#)

1,199 Views

6 CrossRef citations to date

0 Altmetric

Intervention, Evaluation, and Policy Studies

Goal Setting, Academic Reminders, and College Success: A Large-Scale Field Experiment

Christopher R. Dobronyi, Philip Oreopoulos & Uros Petronijevic

Pages 38-66 | Received 16 Aug 2017, Accepted 20 Aug 2018, Published online: 09 Apr 2019

[Download citation](#) <https://doi.org/10.1080/19345747.2018.1517849> [Check for updates](#)

- Het maakt niet uit of je een academisch doel kiest.
- De kwaliteit van je plan en hoeveel woorden je schrijft doen er wel toe.
- Een experimentele grootschalige studie in Canada vond echter geen effecten.
- Zou het nou wel of niet ook in andere contexten werken en replicerbaar zijn?

Werkt het bij een hogeschool?

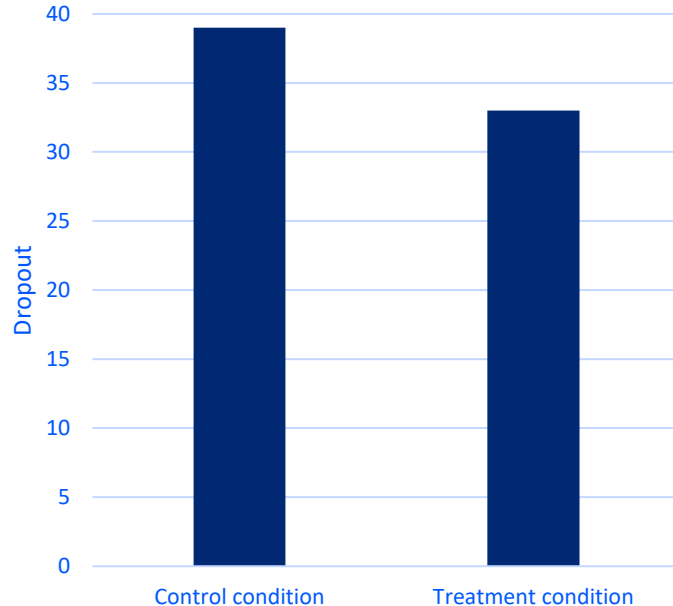


We onderzochten het met een grootschalig experiment bij de lerarenopleidingen en economische opleidingen van Hogeschool Rotterdam

Table 1. Population Characteristics of the Freshmen per Faculty and Condition.

	Business		Education		Treatment		Control	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Participants	302	27	832	73	571	50	563	50
Male	208	69	333	40	268	47	276	49
Ethnic minority	73	24	275	33	177	31	175	31
Vocational background	85	28	225	27	154	27	158	28

Resultaten



Studenten in de treatment groep behaalden significant meer studiepunten;

Ze vielen daarnaast ook (6 procentpunt) significant minder uit;

De effecten waren hetzelfde voor mannen en vrouwen, studenten met verschillende vooropleiding of etnische achtergrond;

Ook waren de effecten even groot voor studenten van de verschillende domeinen en soorten opleidingen.

Dekker, I., Schippers, M. C., & Van Schooten, E. (2021). Reflective Goal-Setting Improves Academic Performance in Teacher and Business Education: A Large-Scale Field Experiment. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3778544>

De mate waarin een interventie wordt uitgevoerd en aankomt zoals bedoeld is cruciaal voor het succesvol vertalen van evidence-based interventies naar de onderwijspraktijk

- Program differentiation
- Dosage
- Adherence
- Quality of delivery
- Student responsiveness
- Fidelity of receipt

We verwachten zelfregulatie in het hoger onderwijs, maar zouden daarbij kunnen helpen door de juiste vragen te stellen.

‘Life crafting’ kan daarbij helpen

Wil je dit werkbaar maken? Zorg dan voor zorgvuldige implementatie van:

- Expressive writing
- Mental contrasting
- Goal setting
- Implementation intentions

Ik overtref mezelf door risico's te nemen en daar door geen kansen mis te lopen.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door 48 uur in 1 dag te stoppen!

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door altijd te winnen met alles. Ik kan goed tegen mijn verlies, maar maak overal een wedstrijd van waarbij ik altijd voor goeda.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door niet wat verder te gaan dan de rest.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door alle kansen tot ontlocking aan te grijpen.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door altijd meer te doen dan mijn plicht is om mijn doelen te bereiken.

Yannick Steenhuisen
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door mijn wilskracht om door te gaan.

Joëlle Gardener
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door 'out of the box' te denken.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door niet mijn stem te verheffen maar mijn argument te verbeteren.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door altijd mijn beste biertje voor te zetten.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door mijn ideeën om te zetten in daden.

Sarah Benouari
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door altijd positief te zijn.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door ideeën om te zetten in acties! Met een sociale houding en een enthousiaste uitstraling een zo goed mogelijk resultaat naar te zetten!

Yannick Steenhuisen
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door van mijn dromen realiteit te maken.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door optimistisch te zijn en altijd kansen te zien in plaats van mogelijkheden.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door door altijd af te maken waar ik aan begin.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door succes te zien als ik faai, omdat ik er van leer.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door door altijd de beste wiften te zijn.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door succes te zien als ik faai, omdat ik er van leer.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door succes te zien als ik faai, omdat ik er van leer.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door te genieten van het leven.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door mezelf te blijven, ongeacht de omstandigheden.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door het maximale uit mijn opleiding te halen.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik wil exceed expectations by closing deals in high heels.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door door altijd de beste wiften te zijn.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door door altijd de beste wiften te zijn.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door door altijd de beste wiften te zijn.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door niet op te geven.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door mij te richten op waar ik heen wil, niet op waar ik nu sta.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door mijn grenzen steeds weer te verleggen.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door wat er ook gebeurt, altijd te blijven lachen.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door mijn grenzen steeds weer te verleggen.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door niet bang te zijn om te falen. Je hoeft het maar 1 keer bij het juiste eind te hebben.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door niet bang te zijn om te falen. Je hoeft het maar 1 keer bij het juiste eind te hebben.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door niet te stoppen voordat ik mijn doel heb bereikt.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door risico's te nemen.

Kevin Snel
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door wat er ook gebeurt, altijd te blijven lachen.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door te streven naar het beste in vooreen tegenspoed. Ik ben misschien niet de beste, maar hard werken kan ik goed.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door mijn grenzen steeds weer te verleggen.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door alles eraan te doen om mijn doelen te bereiken.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door alles eraan te doen om mijn doelen te bereiken.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door efficiënter om te gaan met tijd.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door harder te werken, want alles is mogelijk.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door mijn tijd efficiënter in te delen waardoor mijn studieresultaten optimaal zijn.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door wat er ook gebeurt, altijd te blijven lachen.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door wat er ook gebeurt, altijd te blijven lachen.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door harder te werken wanneer ik het moeilijker krijg.

Faisal Mansaf
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door harder te werken wanneer ik het moeilijker krijg.

Faisal Mansaf
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door door altijd de beste wiften te zijn.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door door altijd de beste wiften te zijn.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door door altijd de beste wiften te zijn.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door door altijd de beste wiften te zijn.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door door altijd de beste wiften te zijn.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door door altijd de beste wiften te zijn.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship

Ik overtref mezelf door door altijd de beste wiften te zijn.

Amber de Schaep
Ondernemerschap & Retail Management
Entrepreneurship