

## TABEL INTRINSIEKE EN EXTRINSIEKE DOELEN

	VOORBEELD	VOORDEEL	NADEEL	WANNEER HANDIG?
INTRINSIEK	Goed opletten in de les vanwege het gevoel van voldoening en trots dat gepaard gaat met je best doen. 'Ik wil...'	Persoonlijke groei, niet afhankelijk van zaken waar je geen invloed op hebt.	Je kunt niet goed checken of je het doel ook hebt behaald en daarmee niet iets 'aftikken' wanneer je er klaar mee bent.	Wanneer je vaak last hebt van stress en je doelen op de lange termijn wilt vasthouden. Je hebt als enige invloed op het doel behalen of niet.
EXTRINSIEK	Goed opletten in de les om hoge cijfers te behalen of andere beloningen die gepaard gaan met goede resultaten. 'Ik moet...'	Meetbaar resultaat en erkenning.	Kan leiden tot hoge prestatiedruk, gevoel van leegte of ontevredenheid als het uiteindelijk niet is gelukt.	Wanneer je weet dat een bepaalde beloning haalbaar is, er niet te veel invloed is van buitenaf en wanneer je door dit doel extra hard wilt werken.

## INSPIRERENDE QUOTES

”

It's difficult, but  
difficult is not  
impossible.

You don't want to  
look back and know  
you could have done  
better.

Time is running out,  
so spend it like it's gold.

- I AIN'T WORRIED,  
ONEREPUBLIC

Winners never quit  
and quitters never win.

- VINCE LOMBARDI

Do something today  
that your future self  
will thank you for.

- SEAN PATRICK FLANERY

Dit is het begin  
van alles wat  
ik wil.

Sometimes it's the  
people that no one  
imagines anything of that  
do the things that no one  
could imagine.

- ALAN TURING

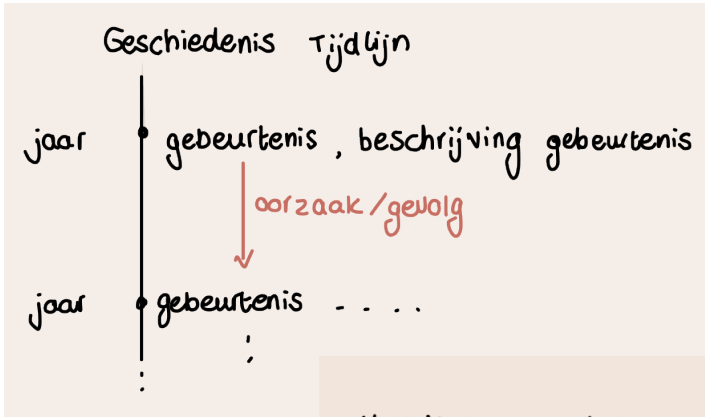
Ik ben niet uit bed  
gekomen om een  
middelmatige dag  
te hebben.

Het is een prachtige  
dag om mijn dromen  
achterna te gaan.

Je kunt wel eeuwig  
blijven wachten op een  
wonder, maar met wachten  
komt dat wonder echt  
geen dag dichterbij.

- SOLDAAT VAN ORANJE

# VOORBEELDIES TIJDLIJN, STAPPENPLAN, BESLISBOOM EN FORMULEBLAD



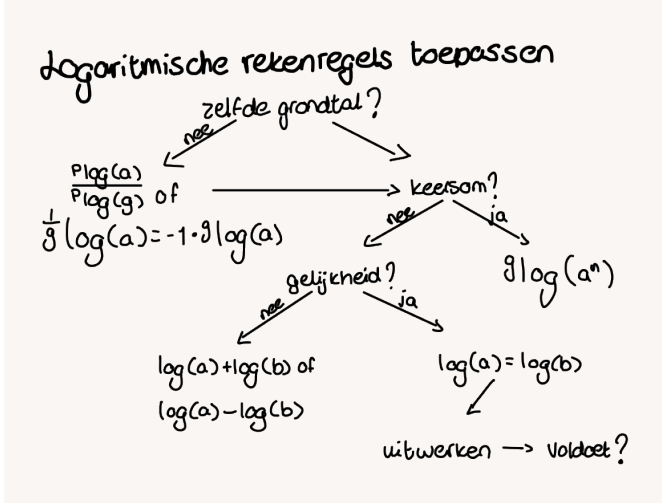
Verdubbelings- en halveringstijd  
 Halveringstijd van 28 jaar, nu aantal berekenen na 1 jaar

1. Bepaal de eerste groeifactor  

$$g_{28 \text{ jaar}} = \frac{1}{2}$$
2. Pak die van de gegeven tijds eenheid  

$$g_{1 \text{ jaar}} = \frac{1}{2}^{\frac{1}{28}} = 0,976$$
3. Bekijk het percentage  

$$1 - 0,976 = 0,024$$
 dus de afname in 1 jaar is 2,45%



**FORMULE**

**VARIABELEN**

**EENHEID**

$S = v \cdot t$	s: afgelegde weg v: snelheid t: tijd	S in meter v in meter per sec. t in seconden
-----------------	--	--