

Checklist perfectionistische neigingen bij verschillende onderwijsactiviteiten

Geef bij elke activiteit een cijfer van 1-5, waarbij 1 correspondeert met heel makkelijk en 5 met heel perfectionistisch. Zet er vervolgens de consequentie bij voor jezelf (bijvoorbeeld in termen van efficiëntie, verhoging werkdruk, niet aan andere taken toekomen, niet aan andere persoonlijke gebieden toekomen). Zet er vervolgens ook achter welk cijfer je idealiter zou willen geven.

Activiteit	Cijfer (1-5)	Consequentie	Ideale cijfer (1-5)
Lessen voorbereiden			
Zorgen voor variatie in lesvormen			
Powerpoints maken			
Opdrachten maken			
Lesprogramma in elkaar zetten			
Les uitvoeren			
Opdrachten en werkvormen uitleggen			
Toetsen, repetities, so's maken			
Toetsen, repetities, so's nakijken en beoordelen			
Werkstukken, projectverslagen en dergelijke beoordelen			
Feedback aan leerlingen geven op hun werk			