

113	חלק ב' - הנחיה לסינגור עצמי
115	פרק 6: הפעולה של סינגור עצמי
115	רכיבי הסינגור העצמי
117	שלבי הפעולה
119	פרק 7: רכיב הידע
119	ידע אישי: אפיונים אישיים ותנאי למידה
126	ידע סביבתי: תנאים מקלים והתאמות לימודיות
132	פרק 8: רכיב המיומנויות
132	מיומנויות הנדרשות לסינגור עצמי
133	מיומנות של התנהגות אסרטיבית
135	מיומנות של בניית היגדי סינגור עצמי
138	פרק 9: רכיב התכונות המוטיבציוניות
138	פיתוח תחושת מסוגלות עצמית ותכנית חבר וירטואלי
145	קידום "חוסים פנימיים-נשלטים ותכנית "הדיאלוג הייחוס"
167	פרק 10: תכניות הנחיה
167	תכניות לקידום הכוונה עצמית
187	הנחיה ישירה לסינגור עצמי
190	תכניות הנחיה לסינגור עצמי לתלמידים
201	תכניות הנחיה לסינגור עצמי לסטודנטים
215	פרק 11: תכניות מס"ע
216	תכנית מס"ע לתלמידים
234	תכנית מס"ע לסטודנטים
252	פרק 12: עדויות של מסנגרים עצמיים
252	אני בדרך הנכונה
253	קודם לא הייתי מסוגל
255	יש לי לגיטימציה
259	פרח שהבשיל
259	סינגור עצמי בשבילי זה...
260	התרומה למנחי התכנית
262	פרק 13: הכשרת מורים לטיפול הכוונה עצמית וסינגור עצמי
262	תפקיד המורה/המנחה
267	שילוב הכוונה עצמית וסינגור עצמי בתכניות להכשרת מורים