

Faasid	Kognitsioon	Motivatsioon/Afektiivsed reaktsioonid	Käitumine	Kontekst
Faas 1	Eesmärgi seadmine	Eesmärgisuunitluse kohandamine	Aja ja jõupingutuse planeerimine	Ülesande tajumine
Läbimõtlemine, planeerimine, aktiveerimine	Eelnevate teadmiste aktiveerimine	Hinnang tõhususele	Oma käitumise jälgimise planeerimine	Konteksti tajumine
	Metakognitiivsete teadmiste aktiveerimine	Ülesande raskuse tajumine Ülesande väärtustamine Huvi aktiveerimine		
Faas 2				
Monitoorimine	Metakognitiivne teadlikkus ja kognitiivse tegevuse monitoorimine	Teadlikkus motivatsioonist ja afektiivsetest reaktsioonidest, nende monitoorimine	Teadlikkus jõupingutusest, ajast ja abivajadusest ning nende monitoorimine	Muutuva ülesande ja konteksti tingimuste monitoorimine
			Oma käitumise jälgimine	
Faas 3	Õppimiseks ja mõtlemiseks vajalike kognitiivsete strateegiate valimine ja kohandamine	Motivatsiooni ja afektiivsete reaktsioonide juhtimiseks sobivate strateegiate valimine ja kohandamine	Jõupingutuse suurendamine/vähendamine	Ülesande muutus või ümbervaatamine
Kontroll				
			Kaaslastelt abiküsimine või sellest loobumine	Konteksti muutmine
Faas 4	Kognitiivsed hinnangud	Afektiivsed reaktsioonid	Valikute tegemine	Ülesande hindamine Konteksti hindamine
Reaktsioon ja refleksioon				