

StudieThermometer



Mw Voorbeeld

13 - 10 - 2019

Temperatuur wat aan de lage kant?

Instelling NOA



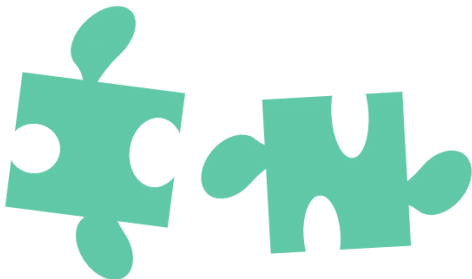
NOA

Beste Voorbeeld,

Goed dat je de StudieThermometer hebt ingevuld! Het helpt je om te bekijken of alles goed gaat of dat je aan bepaalde dingen misschien wat kunt veranderen.

Samenvatting

Er is een aantal aandachtspunten. Je ervaart studiestress, je contact met medestudenten lijkt minder goed te zijn en je twijfelt over je studievaardigheden. Je voelt je wel thuis bij de opleiding en ook ben je tevreden over de opleiding en docenten.



Tips:

- ✓ Maak een overzicht van je kwaliteiten en ontwikkelpunten. Een kernkwadrant en dit rapport kunnen hierbij helpen! Je kunt dit vervolgens gebruiken om keuzes voor projecten en stages te maken.
- ✓ Bespreek jouw analyse met iemand anders. Bijvoorbeeld een medestudent, studieloopbaanbegeleider of docent.
- ✓ Maak een actieplan met concrete doelen. Daag jezelf uit, maar zorg er wel voor dat jouw doelen haalbaar zijn. Leg deze bij voorkeur vast samen met je studieloopbaanbegeleider, zodat jullie samen jouw ontwikkeling kunnen bijhouden.

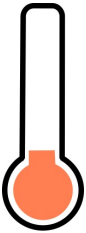
Deelscores per thema:

Studiebinding, plezier en interesse



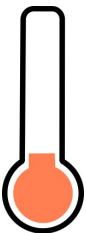
Je voelt je redelijk op je plek. Je vindt de studie aardig passen. Maar misschien kun je op bepaalde aspecten nog wat winst halen, want hoe meer je je verbonden voelt hoe groter de kans op succes.

Studievaardigheden



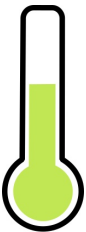
Weet je hoe belangrijk studievaardigheden en je houding zijn? Het lijkt erop dat je weinig ambitie hebt of niet actief bezig bent om je studie een succes te maken. Ook zijn je studievaardigheden wellicht voor verbetering vatbaar. Hoewel dit niet betekent dat je niet succesvol kan zijn, is het wel een aandachtspunt.

Tevredenheid medestudenten en steun



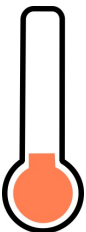
Het contact met medestudenten en/of de steun die je bij het studeren krijgt lijken wat tegen te vallen. Misschien heb je het gevoel dat je er alleen voor staat. Heb je al geprobeerd meer contact te leggen met je medestudenten of er al eens met iemand over gepraat?

Tevredenheid met docenten en organisatie



Je bent redelijk tevreden over de organisatie van de opleiding en je docenten.

Omgaan met studiestress



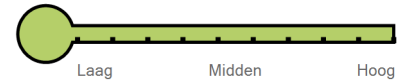
Voel je veel stress rondom je studie? Misschien voel je je gespannen rondom tentamens, of is de druk in het algemeen hoog en ben je bang dat het je niet gaat lukken. Dan is het goed om eens met een mentor te gaan praten om te bekijken hoe je dit kunt verminderen.

Hoe kun je meer uit je studie halen?

Studiebinding, plezier en interesse

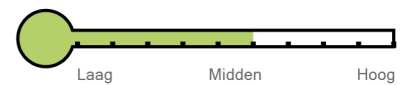
• Binding met de opleiding

Jouw score geeft aan je je studie interessant vindt en goed bij je vindt passen. Je beleeft plezier aan het studeren.



• Kennen van eigen talenten en drijfveren

Jouw score geeft aan dat je af en toe nadenkt over jouw talenten en valkuilen, over de dingen die jou motiveren en over dat wat je wilt bereiken. Dit is belangrijk om je te ontwikkelen en succesvol te zijn in je studie.



• Overeenkomst verwachtingen en werkelijkheid

Jouw score geeft aan dat de verwachtingen die je had voordat je met deze studie begon niet overeen komen met de werkelijkheid. Dit zou invloed kunnen hebben op jouw motivatie.



Tips:

- Ga na of de inhoud van je studie of de onderwijsvorm overeenkomt met wat je had verwacht en bespreek dit met je studiebegeleider.
- Praat met ouderejaars studenten en docenten over wat je van de studie kan verwachten.

• Plezier en interesse in studie

Jouw score geeft aan dat je je studie weinig interessant en/of onvoldoende bij jou passend vindt; je beleeft weinig plezier aan het studeren. Oorzaken kunnen zijn: slechte cijfers, de studiestof te makkelijk, te moeilijk of niet voldoende interessant of relevant vinden.



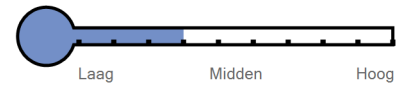
Tips:

- Realiseer je dat er altijd vakken zullen zijn die je minder leuk/interessant zal vinden. Wanneer dit voor de meest vakken geldt, kan het zijn dat deze studie niet de juiste is voor jou. Bespreek dit met je studiebegeleider.
- Bekijk alvast de vakken die je later in het jaar en volgend jaar nog krijgt. Probeer je te verdiepen in de stof. Vind je deze vakken wel interessant?
- Maak een lijst van drie aspecten van je studie die je wel interessant vindt en drie aspecten die je niet interessant vindt. Bespreek deze met je studiebegeleider.

Studievaardigheden

• Concentratievermogen

Jouw score geeft aan dat je tijdens het studeren snel afgeleid raakt en dat je tijd kunt verliezen met dingen die niets met je studie te maken hebben.

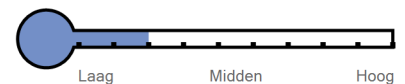


Tips:

- Probeer verschillende ruimtes uit, bijvoorbeeld bibliotheek of thuis en onderzoek waar jij je het beste kunt concentreren.
- Neem tijdens het studeren regelmatig een (korte) pauze. Onderzoek welk ritme bij jou past, bijvoorbeeld elk half uur of elk uur.
- Onderzoek je bioritme: studeer je het liefst in de ochtend of ook in de avond.
- Zorg ervoor dat afleidende zaken, bijvoorbeeld de notificaties op je smartphone, tijdens het studeren uitstaan.

• Studiedoelen stellen

Jouw score geeft aan dat je jezelf weinig doelen stelt bij het studeren en niet nadenkt over waar je naar toe wilt werken.

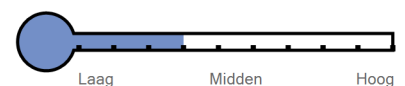


Tips:

- Stel jezelf concrete en realistische doelen voordat je met leren of een opdracht begint.
- Bedenk daarbij waar je naartoe wil werken en wat het eindresultaat moet zijn.
- Breek de doelen op in kleinere stapjes wanneer het een grote studieopdracht betreft.
- Omschrijf deze stapjes zo concreet mogelijk en bepaal welke acties daarbij genomen moeten worden.

• Studieplanning

Jouw score laat zien dat je er moeite mee hebt om regelmatig te studeren en haalbare planningen te maken.

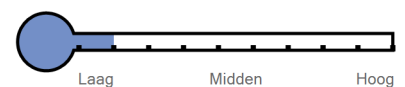


Tips:

- Maak een overzicht van al jouw activiteiten (studie, werk, huishouden, sociale activiteiten). Houd bij hoeveel tijd je aan welke activiteit besteedt.
- Maak een realistische wekelijkse planning waarbij je dagelijks het benodigd aantal uren voor studie opneemt.
- Stel een tijdstip vast en begin dan ook met je taak van dat moment.
- Plan niet te krap; houdt ruimte voor onverwachte dingen en tegenslagen.
- Geef niet op als je je planning niet haalt. Maak een nieuwe planning en stel prioriteiten.

• Analytisch studeergedrag

Jouw score geeft aan dat je het lastig vindt om tijdens het leren onderscheid te maken tussen wat wel en niet relevant is.

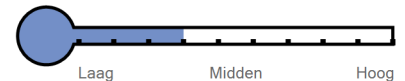


Tips:

- Check tijdens het studeren of je de stof echt begrijpt door vragen te stellen aan jezelf en in eigen woorden te herhalen wat je gelezen hebt.
- Maak aantekeningen, samenvattingen en schema's om structuur aan te brengen.
- Maak onderscheid tussen de hoofd- en bijzaken. Je kan bijvoorbeeld de hoofdzaken van de studiestof proberen te verwoorden en dit te checken bij je docent.

• Ambitie

Jouw score geeft aan dat je er niet naar streeft om de best mogelijke studieprestaties te leveren en succesvol te zijn.



Stel je zelf de volgende vragen:

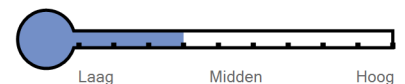
- Vind ik de studie weinig interessant/leuk/relevant?
- Wat zijn de dingen die mij echt motiveren?
- Hoe kan ik de studiestof leuker maken?
- Past deze studie wel goed bij mij?

Tips:

- Denk eens na over wat je na je opleiding wil gaan doen. Hoe helpt deze studie daarbij?
- Besef dat je voldoende studiepunten moet halen om je studie te mogen vervolgen.
- Ben je niet zeker van je motivatie voor deze studie, bespreek dit met je studiebegeleider.

• Actief studeergedrag

Jouw score geeft aan dat je in je studie niet snel uit jezelf actie onderneemt, niet zo makkelijk beslissingen neemt of docenten vragen stelt. Iets meer initiatief tonen is waarschijnlijk wel goed voor je.



Stel je zelf de volgende vragen:

- Vind ik de studiestof interessant?
- Vind ik de studiestof te makkelijk of te moeilijk?

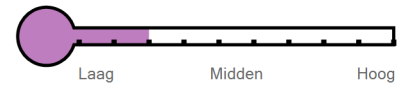
Tips:

- Ervaar je problemen met een vak, stap dan naar de docent. De docent is er om je te ondersteunen.
- Initiatief nemen is een vaardigheid die je kan leren. Begin met kleine stappen, bijvoorbeeld een vraag stellen tijdens de les, je mening geven tijdens een discussie of iets voor te stellen.
- Als je meer hulp nodig hebt, bespreek dit met je studiebegeleider.

Tevredenheid medestudenten en steun

• Contact met medestudenten

Jouw score geeft aan dat je weinig contact hebt met medestudenten. Contact met medestudenten kan jouw studietijd plezieriger maken, zij kunnen jou stimuleren en helpen tijdens de studie.

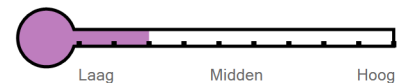


Tips:

- Tijdens werkgroepen is het vaak makkelijker contact te maken met medestudenten dan tijdens college of les.
- Besef dat er meer mensen zijn die het moeilijk vinden om contact te maken en er wellicht behoefte aan hebben.
- Moet er iets voorbereid worden, vraag aan medestudenten om dit samen te doen.
- Doe actief mee in groepsactiviteiten, bijvoorbeeld discussies, what's app werkgroepen.
- Om medestudenten beter te leren kennen, kun je na de lessen voorstellen om wat te gaan drinken.

• Steun

Jouw score geeft aan dat je in mindere mate / weinig sociale netwerken (familie of vrienden) hebt die jou ondersteunen tijdens je studie. Het kan zijn dat de mensen om je heen weinig voorstelling hebben van wat studeren precies inhoudt en wat je er later mee kunt doen. Ze kunnen andere verwachtingen hebben van de studie en de benodigde tijd en energie die het kost. Ze nemen het studeren misschien niet serieus en zien liever dat jij gaat werken of voor een andere studie had gekozen.



Tips:

- Heb je mensen in je omgeving die gestudeerd hebben of studeren? Dit kunnen ook burens of kennissen zijn. Zoek steun bij diegene waarvan je verwacht dat zij het je kunnen geven.
- Steun zoeken kan bij familie en vrienden, maar bijvoorbeeld ook bij oud klasgenoten, mentoren, andere familieleden, burens.
- Blijf in gesprek met jouw familie en vrienden. Geef hen bijvoorbeeld inzicht in jouw rooster, boeken, tentamens.

Tevredenheid met docenten en organisatie

• Contact met docenten

Jouw score geeft aan dat je goed contact hebt met de docenten en dat je steun van hen ervaart.



• Tevredenheid over opleiding

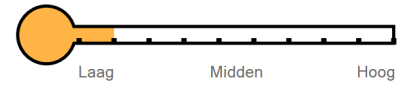
Jouw score geeft aan dat je in het algemeen vrij tevreden bent over aspecten van de opleiding zoals kwaliteit van het onderwijs, de studieloopbaanbegeleiding en de organisatie.



Omgaan met studiestress

• Omgaan met studiestress

Jouw score geeft aan dat je spanning ervaart door en tijdens je studie.

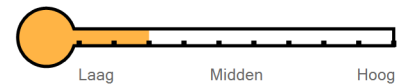


Tips:

- Maak een overzicht van jouw studietaken en andere activiteiten. Bepaal vervolgens wat je aankunt en stel prioriteiten.
- Kijk of je je studieplanning of studievaardigheden kunt verbeteren, evt. met hulp van je studiebegeleider.
- Zorg voor een goede balans tussen studie inspanning en ontspanning.
- Maak je studiestress bespreekbaar en je zult merken dat meerdere student er mee te maken hebben.

• Omgaan met tentamenstress

Volgens jouw score maak je je zorgen en ervaar je spanning wanneer je een tentamen moet maken. Dit kan een negatieve invloed hebben op het leren en het maken van een tentamen.

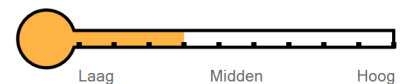


Tips:

- Besef dat je niet alles kunt weten.
- Kijk naar je eerdere tentamenresultaten. Als die over het algemeen positief waren, kun je hieruit vertrouwen putten.
- Heb je slechtere resultaten, bedenk of het door je studieplanning komt of door de spanning.
- Een beetje spanning voor een tentamen hoort er bij. Echter, belemmeren je spanning en stresservaring je prestaties, maak dan een afspraak met de studentpsycholoog.

• Vertrouwen in studievaardigheden

Jouw score geeft aan dat je je onzeker voelt over de manier waarop je je studie aanpakt en dat je weinig vertrouwen hebt in je eigen studievaardigheden..

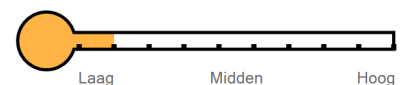


Tips:

- Check bij docenten of medestudenten wat er verwacht wordt.
- Controleer tussentijds of je de stof begrijpt: stel jezelf vragen en maak oude examens.
- Realiseer je dat het niet nodig en onmogelijk is om alles te weten.
- Als je voor een vak een goed cijfer hebt behaald, ga na hoe je voor dit vak gestudeerd hebt. Kijk of je deze methode ook kunt toepassen bij andere vakken.
- Als je hier niet alleen uitkomt, bespreek met je studiebegeleider of hiervoor een vaardigheidstraining is.

• Problemen actief aanpakken

Je resultaat laat zien dat je mogelijk moeite hebt om problemen in je studie aan te pakken. Ook lijkt het erop dat je moeilijke situaties soms vermijdt. Misschien vind je het moeilijk om dit soort zaken te bespreken. Toch is het goed om hier iets mee te doen.

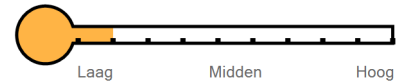


Tips:

- Bespreek het probleem met mensen die jou goed kennen en vraag advies over wat je kunt doen.
- Vind je het lastig om het gesprek aan te gaan? Oefen het van tevoren voor jezelf en/of met iemand waarbij je je op je gemak voelt. Ga na waarom je het lastig vindt om een probleem aan te pakken.
- Bedenk alternatieve manieren hoe je het probleem zou kunnen oplossen en probeer uit welke bij je past.
- Wacht niet te lang met het aanpakken van een probleem om te voorkomen dat je jezelf benadeelt.

• Optimistische instelling

Jouw score geeft aan dat je mogelijk niet helemaal lekker in je vel zit. Misschien pieker je veel of ben je somber. Het is goed om te proberen hier wat aan te doen.



Tips:

- Bespreek je problemen met iemand die je vertrouwt en waar je je prettig bij voelt. Het helpt om er over te praten. Als je dat niet doet, dan kunnen de problemen in je hoofd groter worden en wordt het lastiger om een probleem aan te pakken.
- Zoek afleiding. Hierdoor kun je even afstand nemen van je problemen, waardoor je misschien met een andere blik naar je eigen situatie en problemen kunt kijken. Richt je aandacht op de dingen die wel goed gaan. Wat maakte dat het goed ging? Kun je dat nu weer doen?
- Richt je aandacht op de dingen die wel goed gaan. Wat maakte dat het goed ging? Kun je dat nu weer doen?
- Zorg goed voor jezelf. Breng regelmaat in je leven door voldoende te slapen, regelmatig en gezond te eten en zorg voor voldoende beweging of sport.
- Zoek hulp. Ga naar de studentenpsycholoog. Ook online zijn er verschillende mogelijkheden om hulp te zoeken. Je kunt ook altijd naar je huisarts om je situatie te bespreken.