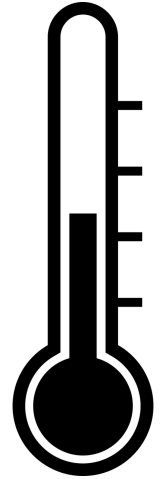


StudieThermometer

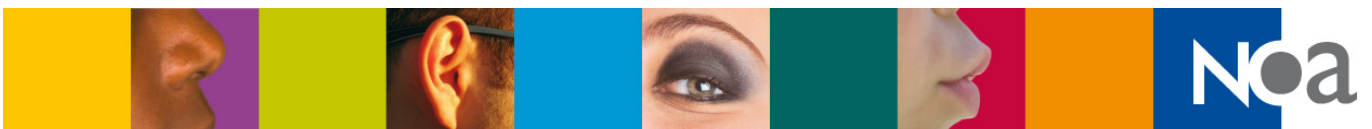


Mw Demo Kandidaat

27 - 11 - 2018

Temperatuur wat aan de lage kant?

Instelling Demo



NOA

Beste Demo,

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.

Conclusie vanuit de StudieThermometer:

Er zijn een aantal aandachtspunten. Je ervaart studiestress, je contact met medestudenten en docenten lijkt minder goed te zijn en je bent ook niet erg tevreden over de organisatie van de opleiding. Je voelt je wel thuis bij de opleiding en ook je studievaardigheden zijn ok!

Op de volgende pagina's vind je je resultaten verder uitgewerkt.

We hopen dat de StudieThermometer je ondersteunt in je studieloopbaan en zal bijdragen aan je studiesucces.

Algemene tips:

- Analyseer bij voorkeur samen met iemand anders - een studieloopbaanbegeleider of docent - hoe je je wensen en voorkeuren zo goed mogelijk kunt vervullen in je studie.
- Sta stil bij hoe je drijfveren, studievaardigheden en competenties aansluiten bij de inhoud en de eisen van de opleiding en bedenk hoe je bepaalde vaardigheden en competenties kunt ontwikkelen.
- Maak een persoonlijke sterkte/zwakte analyse - waar ben ik goed in en waar ben ik minder goed in - met daarbij de kansen en bedreigingen die je ziet als het gaat om ontwikkelmogelijkheden in je huidige opleiding. Laat deze sterkte/zwakte analyse meewegen in je keuze voor projecten of stages. Bedenk, los van de inhoud, welke ontwikkelmogelijkheden een project/stage je biedt.
- Stel daarbij concrete en meetbare doelen voor de ontwikkeling van bepaalde studievaardigheden en competenties en leg deze bij voorkeur met je studieloopbaanbegeleider vast.

Vijf thema's worden in de StudieThermometer behandeld, je leest per thema hieronder wat je resultaten zijn.

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.



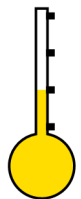
Studievaardigheden

Je studievaardigheden en -houding komen als gemiddeld naar voren. Je doet het aardig, maar wellicht is er nog wel wat voor verbetering vatbaar.



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 niet erg tevreden over je docenten en de organisatie van de opleiding. Misschien ervaar je te weinig begeleiding en ondersteuning vanuit de opleiding. Of valt de kwaliteit je tegen. Het kan geen kwaad om eens te praten met mede-studenten of die vergelijkbare ervaringen hebben en dan samen met de opleiding in gesprek te gaan.



Stuïestress

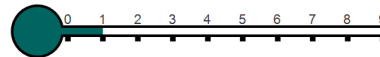
Voel je veel stress rondom je studie? Misschien voel je je gespannen rondom tentamens, of is de druk in het algemeen hoog en ben je bang dat het je niet gaat lukken. Dan is het goed om eens met een mentor te gaan praten om te bekijken hoe je dit kunt verminderen.



Hieronder zie je per thema je resultaten op de verschillende schalen en krijg je tips hoe je bepaalde dingen zou kunnen verbeteren.

Studiebinding, plezier en interesse

• Binding met de opleiding



Jouw score geeft aan dat je je in mindere mate / weinig verbonden voelt met de opleiding en dat je je niet prettig voelt op de opleiding. Ga bij jezelf na wat de redenen hiervoor kunnen zijn.

Stel je zelf de volgende vragen:

- Vind ik de studie leuk/interessant genoeg?
- Vind ik de studie te makkelijk of te moeilijk?
- Past deze studie bij mij?

Tips:

- Probeer te achterhalen welke vakken je later in het jaar en volgend jaar krijgt. Bekijk roosters en boeken, bespreek dit met ouderejaarsstudenten of docenten.
- Ga in gesprek met jouw studiebegeleider om te achterhalen of deze studie voor jou de juiste is.

• 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 aardig overeen komen met de werkelijkheid.

• Plezier en interesse in studie



Jouw score geeft aan dat je je studie best interessant vindt en redelijk goed bij je vindt passen. Je hebt enigszins plezier in het studeren.

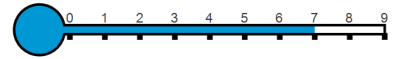
Studievaardigheden

- **Concentratievermogen**



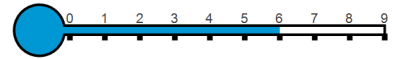
Jouw score geeft aan dat je niet al te vaak afgeleid raakt als je studeert en dat je je aandacht er aardig goed bij kunt houden.

- **Studiedoelen stellen**



Jouw score geeft aan dat je jezelf doelen stelt bij het studeren en je weet wat je met je studie wilt bereiken.

- **Studieplanning**



Jouw score laat zien dat je aardig realistische planningen maakt voor je studie en je weet studien- en privé-activiteiten vrij goed te combineren.

- **Analytisch studeergedrag**



Jouw score geeft aan dat je bij een grote hoeveelheid studiestof snel ziet wat belangrijk is en je denkt na over verbanden tussen de dingen die je leert.

- **Ambitie**



Jouw score geeft aan dat je er meestal naar streeft om goede studieprestaties te leveren en succesvol te zijn, maar dat dit niet het meest belangrijke doel voor je is.

- **Actief studeergedrag**



Jouw score geeft aan dat 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:

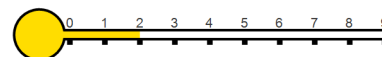
- Vind ik de studiestof interessant?
- Vind ik de studiestof te makkelijk of te moeilijk?

Tips:

- Probeer het studeren voor jezelf interessanter te maken door jezelf vragen te stellen en naar verbanden te zoeken.
- Maak aantekeningen, samenvattingen en schema's in plaats van alleen maar doorlezen van de studiestof.
- Ga na of de studie wel goed bij jou past. Bespreek dit met jouw studiebegeleider.
- Maak afspraken met anderen om samen te studeren, dit kan stimulerend werken.

Tevredenheid medestudenten en steun

• Contact met medestudenten

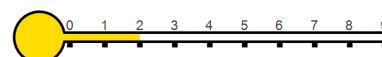


Jouw score geeft aan dat je weinig contact hebt met medestudenten. Contact met medestudenten kan jouw studietijd plezieriger maken en zij kunnen jou stimuleren en helpen tijdens de studie.

Tips:

- Maak bij werkgroepen en projectgroepen actief contact met medestudenten; probeer een gesprekje aan te knopen door een vraag te stellen aan een mede-student.
- Achterhaal of er in de groep studenten zijn met gemeenschappelijke interesses.
- Stel voor om in een kleiner groepje van 2 of 3 samen te studeren of iets voor te bereiden.
- Maak een afspraak met een medestudent waar het mee klikt, om in de pauze of na de les nog wat te gaan drinken.

• Steun



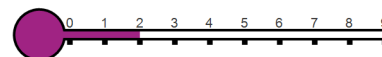
Jouw score geeft aan dat je in mindere mate / weinig sociale netwerken (familie of vrienden) hebt die jou ondersteunen tijdens je studie. Het kan zijn dat de mensen om je heen weinig voorstelling hebben van wat studeren precies inhoudt en wat je er later mee kunt doen. Ze kunnen andere verwachtingen 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:

- Blijf in gesprek met jouw familie en vrienden.
- Geef familie en vrienden inzicht in waar jij je mee bezig houdt; laat ze jouw rooster, boeken, tentamens zien.
- Zoek steun bij andere familieleden en vrienden. Praat er met hen over. Misschien kunnen jullie samen tot oplossingen komen.

Tevredenheid met docenten en organisatie

- **Contact met docenten**



Jouw score geeft aan dat je weinig / geen goed contact hebt met de docenten. Contact met docenten kan motiverend werken door persoonlijke aandacht en feedback. Daarnaast is het van belang voor de binding met de opleiding.

Tips:

- Benader de docent eerst via de mail als je ertegenop ziet hem/haar persoonlijk te benaderen.
- Stap vóór of na de les op de docent af. Als hij/zij op dat moment geen tijd heeft, probeer dan een concrete afspraak met hem/haar te maken op een tijdstip dat beter uitkomt.
- Bedenk dat docenten er zijn om je te ondersteunen.

- **Tevredenheid over opleiding**



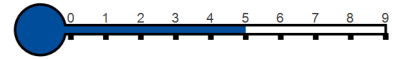
Jouw score geeft aan dat je in mindere mate tevreden bent over aspecten van de opleiding zoals kwaliteit van het onderwijs, de studieloopbaanbegeleiding en de organisatie. Het kan zijn dat je nog onvoldoende zicht hebt op de faciliteiten die de organisatie/opleiding biedt.

Tips:

- Bekijk informatie van de organisatie zoals de website, studiegidsen, brochures, etc.
- Bedenk waar je precies ontevreden over bent en bespreek dit met mede-studenten en/of je studiebegeleider. Wellicht hebben zij suggesties of tips die jou kunnen helpen.

Studiestress

- **Onzekerheid over studievaardigheden**



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

- **Studiestress**

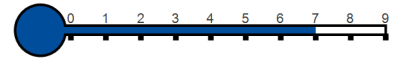


Jouw score geeft aan dat je spanning ervaart door en tijdens je studie.

Tips:

- Maak een overzicht van jouw studietaken en andere activiteiten.
- Bepaal wat je aankunt en stel prioriteiten.
- Deel jouw studietaken op in kleinere deeltaken.
- Relax! Zorg voor voldoende ontspanning.
- Geen nood als je een tentamen niet haalt, leer van je fouten. Volgende keer beter!

- **Tentamenstress**

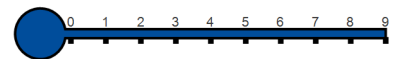


Volgens jouw score maak je je zorgen en ervaar je spanning wanneer je een tentamen moet maken. Dit kan een negatieve invloed hebben op het leren en het maken van een tentamen.

Tips:

- Begin op tijd met het leren voor een tentamen.
- Besef dat je niet álles kunt weten.
- Stop met piekeren en negatieve gedachten! Richt je aandacht op het tentamen.
- Leer te ontspannen; ontspanningsoefeningen en yoga kunnen hierbij goed helpen.
- Maak een afspraak met de studiebegeleider of studentenpsycholoog als je er zelf niet uitkomt.

- **Problemen vermijden**



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.
- Probeer alles op een rijtje te zetten en te bedenken hoe je het probleem zou kunnen oplossen
- Wacht niet te lang met het aanpakken van een probleem om te voorkomen dat je jezelf benadeelt.

- **Passieve 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 hier te proberen wat aan te doen.

Naam: Mw Demo Kandidaat

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?
- Zorg goed voor jezelf. Breng regelmaat in je leven door voldoende te slapen, regelmatig en gezond te eten en zorg voldoende beweging of sport.
- Zoek hulp. Zoek contact met de decaan of studentenpsycholoog. Ook online zijn er verschillende mogelijkheden om hulp te zoeken. Je kun je ook altijd naar je huisarts om je situatie te bespreken.