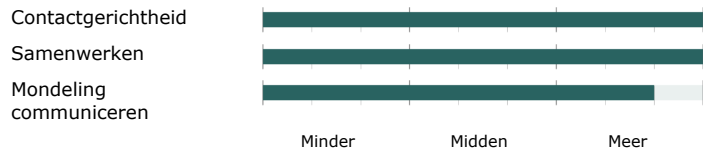


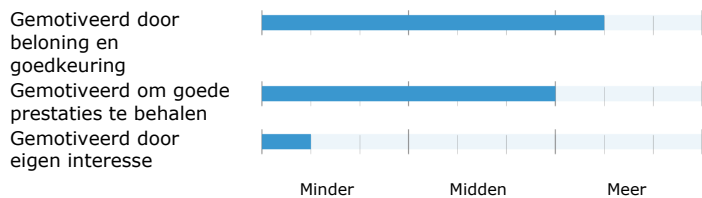
Naam	Ina Demo
Organisatie	Demobedrijf
Geboortedatum	1 januari 2010
Testdatum	19 mei 2026



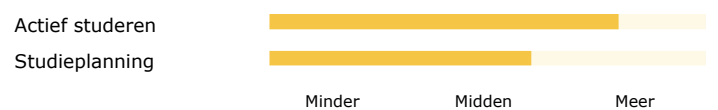
Competenties - Top 3



Motivatie



Studievaardigheden



Ondersteuningsbehoefte

Hiervoor heb je ondersteuning nodig:

- Bepaalde vakken
- Leren van vaardigheden
- Ziekte of lichamelijke beperking
- Mentale problemen of psychologische beperkingen
- Problemen thuis of op school



Welzijn



Angst/depressieve gevoelens



Faalangst



Veiligheid

Op de volgende pagina's staat per onderdeel een korte uitleg.

Uitleg per onderdeel



Competenties

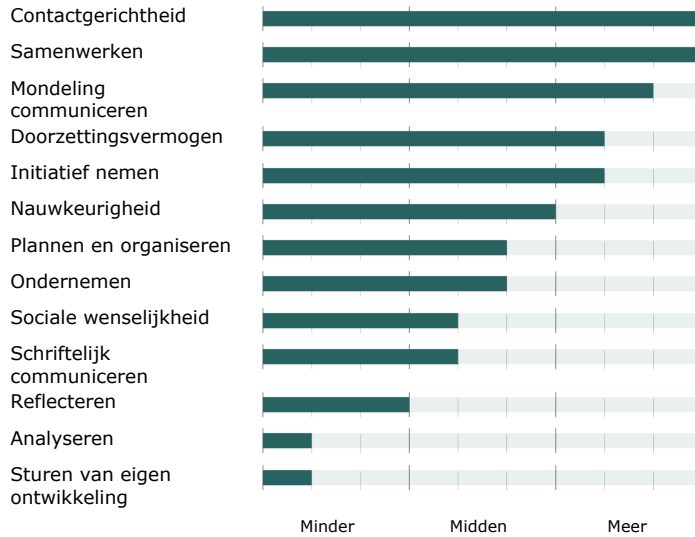
In de Studievoortgangsmeter zijn je competenties gemeten. Wij vroegen jou waar je goed in bent, en waarom.

Jouw antwoord: in samenwerken. ik hou rekening met andere mensen en kan goed naar ze luisteren. ik vind het ook leuk om mensen te helpen.

Je kan jezelf de volgende vragen stellen:

- Welke competenties zijn belangrijk voor jouw studie?
- Welke competenties zou je willen verbeteren? Heb je een idee hoe je deze zou kunnen oefenen?

Jouw competenties:





Motivatie

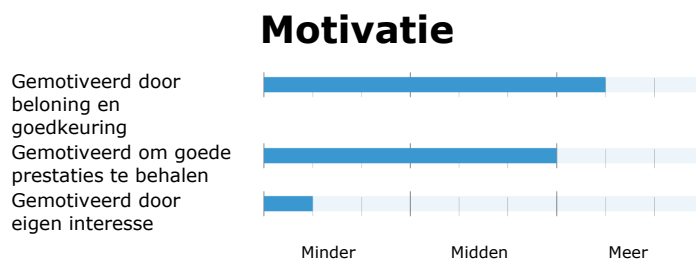
In de Studievoortgangsmeter is je motivatie gemeten. Motivatie is nodig om aan studiewerk te beginnen en je best te doen. Misschien wil jij vakken die je leuk vindt extra goed doen. Of wil je juist hard werken om een goede baan te krijgen.

Je geeft aan dat jouw reden om de studie te volgen wel veranderd is.

Jouw belangrijkste reden om de studie te doen: ik wil werk in deze richting.

Om te zien wat jouw reden is om je studie te doen kan je jezelf de volgende vragen stellen:

- Is jouw reden om deze studie te doen veranderd? Waarom denk je dat dit veranderd is?
- Wat is nu jouw belangrijkste reden om de studie te doen?
- Welke vakken vind je leuk? En welke vind je minder leuk?





Studievaardigheden

Studievaardigheden helpen je bij het leren. Hoe beter jouw vaardigheden zijn, hoe makkelijker en beter je nieuwe dingen kunt leren.

Je vond de volgende studievaardigheid belangrijk: ik moet veel opdrachten maken en schrijven. dat vind ik belangrijk. presenteren vind ik ook belangrijk.

Je gaf jezelf het volgende cijfer voor deze vaardigheid: 7

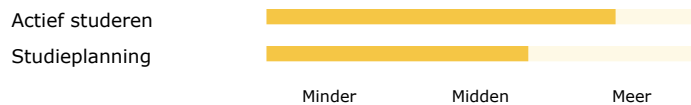
Denk eens na over de volgende vragen:

- Welke andere studievaardigheden zijn goed en helpen jou bij je studie?
- Welke studievaardigheden zou je willen verbeteren?
- Kijk ook nog eens naar je competenties. Kunnen de competenties waar je goed in bent jou helpen bij het studeren?

Als je studieplanning moeilijk vindt:

- Probeer van tevoren in te schatten hoeveel tijd een opdracht gaat kosten. Mocht je dit lastig vinden, vraag dan hulp hierbij
- Probeer een opdracht in stukken te verdelen
- Beslis van tevoren wanneer je aan je huiswerk gaat zitten. Schrijf dit in je agenda of zet het in je telefoon. Misschien is het ook handig om het aan iemand te vertellen. Die kan jou dan hierop controleren, bijvoorbeeld een vriend/vriendin of een ouder/verzorger.

Studievaardigheden





Ondersteuningsbehoefte

Iedereen kan soms wel wat hulp gebruiken bij de studie. Bijvoorbeeld omdat je een vak moeilijk vindt, of omdat je thuis problemen hebt.

Geen ondersteuning nodig

Voor de volgende punten heb je geen ondersteuning nodig:

- Voortgang studie
- Iets wat je studie beïnvloedt

Mocht dit veranderen dan kun je dit altijd aangeven bij je mentor of begeleider.

Wel ondersteuning nodig

Voor de volgende punten heb je wel ondersteuning nodig:

- Bepaalde vakken

Je wil graag hulp voor: rekenen

Je wil graag: uitleg

Je wil graag: begeleiden bij opdrachten

- Leren van vaardigheden

Je wil graag leren: concentreren

- Ziekte of lichamelijke beperking

Je wil graag hulp voor: ik heb adhd

- Mentale problemen of psychologische beperkingen

Je wil graag hulp voor: ik voel me niet altijd blij.

- Problemen thuis of op school

Je geeft aan dat er een beetje problemen thuis of op school zijn.



Welzijn

Je gaf aan welke stress je voelt door je studie: ik voel stress als ik teveel opdrachten moet maken en ik weinig tijd heb.

Ook heb je drie vragenlijsten ingevuld die verschillende soorten stress meten. Hieronder staan de resultaten per vragenlijst. Klopt jouw antwoord hierboven met de resultaten van de vragenlijsten?



Angst/depressieve gevoelens

Jouw studie kan invloed hebben op hoe jij je voelt. Je kan er blij van worden, maar je kan ook stress voelen. Je af en toe gestresst voelen is normaal, bijvoorbeeld voor een tentamen of een belangrijke gebeurtenis.

Je geeft aan dat je last hebt van angst/depressieve gevoelens. Als je hier last van hebt dan is het tijd om hulp te vragen.

Denk eens na over de volgende vragen:

- Als je je gestrest voelt, komt dit dan meer door je studie of door je thuis situatie, of misschien door iets anders?
- Heb je hier als eens met iemand over gepraat?
- Kan je voor problemen hulp vragen? Bijvoorbeeld aan je studiebegeleider, een mentor, of een goede vriend?

Kijk ook eens in deze rapportage bij 'Ondersteuningsbehoefte', is er iets wat je daar hebt ingevuld wat stress veroorzaakt?



Faalangst

Vergeleken met de normgroep heb je een lage score.

Dit wijst erop dat je niet snel gespannen bent door je studie en dat je kalm blijft bij tegenslagen. Je hebt vertrouwen in je studieprestaties.



Veiligheid

Je geeft aan dat je je enigszins veilig voelt op school.

Je geeft aan dat: je niet altijd je mening in de klas durft te geven.

Je geeft aan dat: het uitmaakt welk geloof of gender je hebt in de klas.

Je geeft aan dat: er wordt gepest of gediscrimineerd op school.

Het is belangrijk om hierover te praten met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met een begeleider of mentor. Of iemand van buiten de school, bijvoorbeeld een ouder/verzorger of een vriend of vriendin.



Afsluiting

Als je terugdenkt aan je studie over de afgelopen weken, waar ben je dan het meest trots op?

dat ik doorga met de studie terwijl ik het soms niet zo leuk vind.

Waar heb je de afgelopen weken aan gewerkt en gemerkt dat je vooruit bent gegaan?

ik kan beter schrijven.

Heb je iets gemist in deze vragenlijst? Zo ja, omschrijf kort wat je gemist hebt.

Nee

Een uitleg van alle onderdelen van de Studievoortgangsmeter kun je [hier](#) vinden.