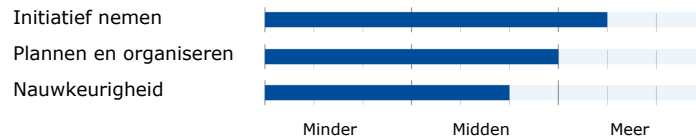


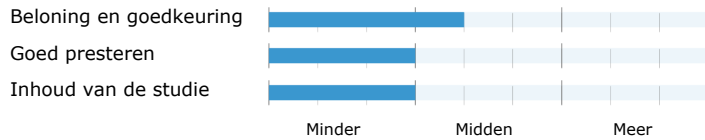
Naam Sjoerd Pieters
 Organisatie Demobedrijf
 Leeftijd
 Testdatum 25 juni 2025



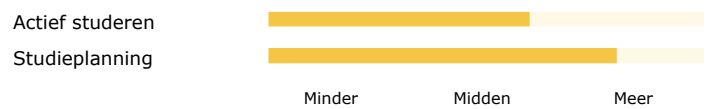
Competenties - Top 3



Motivatie



Studievaardigheden



Ondersteuningsbehoefte

Hiervoor heb je ondersteuning nodig:

- Bepaalde vakken
- Problemen thuis of op school
- Voortgang studie



Welzijn



Angst/depressieve gevoelens



Faalangst



Veiligheid

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

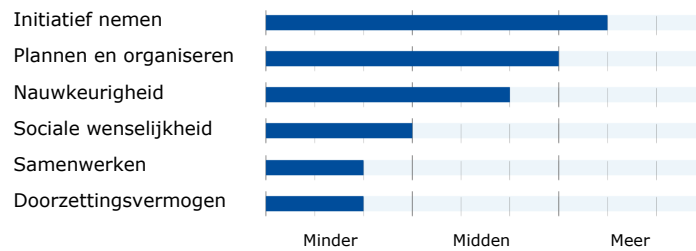
Uitleg per onderdeel



Competenties

In de Studievoortgangsmeter heb je vragen beantwoord over wat je kunt. Dat noemen we competenties. Hieronder zie je een lijst met competenties. Daarin staat hoe je jezelf hebt ingeschat.

Jouw competenties:

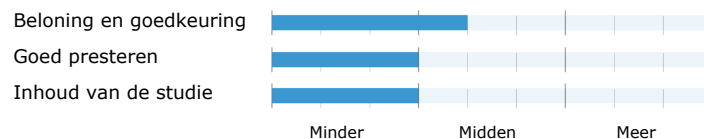


Motivatie

In de Studievoortgangsmeter is je motivatie gemeten. Motivatie is nodig om aan je studie 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 bent het meest gemotiveerd door: **Beloning en goedkeuring**

Motivatie

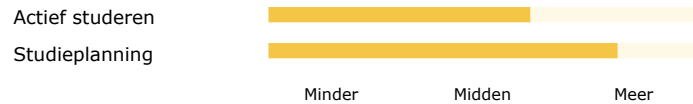




Studievaardigheden

Studievaardigheden helpen je bij het leren. Goede studievaardigheden maken het makkelijker om nieuwe dingen te leren.

Studievaardigheden



Hoe kan je actief studeren verbeteren?

- Neem een keer het initiatief. Dit kan heel simpel in het begin door bijvoorbeeld een groepsapp te maken. Of door een planning voor te stellen.
- Als je een vraag stellen in de klas moeilijk vindt, stel de vraag dan na de les.

Hoe kan je studieplanning verbeteren?

- 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.



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 vraag je geen ondersteuning:

- Leren van vaardigheden
- Ziekte of lichamelijke problemen
- Mentale problemen of psychologische problemen
- Iets wat je studie beïnvloedt

Verandert dit? Dan kan je dat aangeven bij je mentor of begeleider.

Wel ondersteuning nodig

Voor de volgende punten vraag je ondersteuning:

- Bepaalde vakken
Je wil graag hulp voor: **taal**
Je wil graag: **extra hulp met taal**
- Problemen thuis of bij je opleiding
Je geeft aan dat er **soms** problemen thuis of bij je opleiding zijn.
Wat voor problemen? **ruzie**
Je wil niet praten over deze problemen met iemand van de opleiding.
- Voortgang studie
Je wil graag praten over: **wat kan ik na mijn opleiding doen?**
Je wil graag praten over: **instroom andere opleiding**



Welzijn

Je hebt drie vragenlijsten ingevuld die verschillende soorten stress meten. Hieronder staan de resultaten per vragenlijst.



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 geeft aan dat je geen last hebt van angst of depressieve gevoelens.

Fijn!

Je af en toe gestresst voelen is normaal, bijvoorbeeld voor een tentamen of een belangrijke gebeurtenis. Als je er echter last van krijgt dan is het tijd om hulp te vragen.



Faalangst

Vergeleken met de normgroep heb je een lage score.

Dit geeft aan 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 niet veilig voelt op school.

Je geeft aan dat: **niet iedereen binnen je opleiding met respect behandeld wordt.**

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

Je geeft aan dat: **er wordt gepest of gediscrimineerd bij je opleiding.**

Je geeft aan dat: **niet iedereen eerlijk en gelijk behandeld wordt bij je opleiding.**

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



Afsluiting

De Studievoortgangsmeter kijkt naar hoe het met jou en je studie gaat. Wat gaat goed en waar kan je wat hulp gebruiken?

Besprek de resultaten met je begeleider of mentor.

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

Bijlage

Wil je beter begrijpen wat elk onderdeel van de Studievoortgangsmeter betekent?

Bij elk onderdeel staan hieronder een paar vragen. Deze vragen helpen jou en je begeleider om verder na te denken over het onderwerp en er dieper op in te gaan.



Competenties

Bij competenties gaat het om wat je kunt.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Waar ben je goed in? Wat zijn jouw competenties?
- Welke competenties zijn belangrijk voor je studie?
- Welke competenties zou je willen verbeteren? Heb je een idee hoe je deze kan oefenen?



Motivatie

Motivatie geeft aan waarom je iets graag doet. Motivatie is nodig om aan je studie 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.

Denk hier over na:

- Wat is nu voor jou de belangrijkste reden om deze opleiding te doen?
- Welke vakken vind je leuk?
- Welke vakken vind je minder leuk.



Studievaardigheden

Studievaardigheden helpen je bij het leren. Goede studievaardigheden maken het makkelijker om nieuwe dingen te leren.

Denk eens na over jouw studievaardigheden:

- Wat helpt jou bij het plannen van je studie?
- Wanneer gaat het goed? Wat doe je dan?
- Wanneer gaat het plannen van je studie minder goed?
- Wat kan jou daarbij helpen?
- Vraag je hulp als je iets niet begrijpt? Wanneer wel? Wanneer niet?
- Wat is de reden dat je soms geen hulp vraagt?
- Zijn er andere manieren om dan toch hulp te krijgen?
- Op welke momenten vind je het lastig om uit jezelf te beginnen met dingen voor je studie?
- Wat maakt het lastig?
- Denk na over welke dingen je zelf zou kunnen oppakken.



Ondersteuningsbehoefte

Je hebt aangegeven welke hulp je zou willen tijdens je studie.

Ga bij jezelf na:

- Zijn er nog andere dingen waarvoor je hulp zou willen?
- Waarvoor?
- Wat voor hulp heb je nodig?
- Wie zou je daarbij kunnen helpen?



Welzijn

Je hebt drie vragenlijsten ingevuld die verschillende soorten stress meten.

Angst/depressieve gevoelens

Heb je hier last van? Denk dan na over de volgende vragen:

- Als je je gestrest voelt, komt dit door je studie? Door je thuis situatie? Door iets anders?
- Heb je hier al eens met iemand over gepraat?
- Vind je het makkelijk om hulp te vragen als het niet zo goed met je gaat?
- Heb je mensen bij wie je terecht kunt als je hulp nodig hebt? Bijvoorbeeld je studiebegeleider, een mentor, een vriend of familie?
- Kijk ook even bij het stukje 'Ondersteuningsbehoefte' in dit rapport. Staat daar iets wat je stress of spanning geeft?

Faalangst

Bij faalangst raak je snel gespannen door je studie. Bijvoorbeeld wanneer je een opdracht of toets moet maken.

Maak je je snel zorgen om je studie? Stel jezelf de volgende vragen:

- Op welke momenten geeft jouw studie je stress?
- Wanneer ben je bang om fouten te maken tijdens je studie?
- Wat doe je op zulke momenten?
- Wat helpt jou om wat rustiger te worden als je stress voelt?
- Zou het helpen om samen met iemand een plan te maken om hiermee om te gaan?
- Bespreek dit met je begeleider of mentor.
- Vraag of je hier hulp bij kan krijgen.

Veiligheid

Als je je niet veilig voelt bij je opleiding is het belangrijk om hierover te praten met iemand die je vertrouwt.

Hier zou je over kunnen nadenken:

- Wanneer voel jij je wel en wanneer niet veilig bij je opleiding? Waarom wel of niet?
- Zijn er vaste momenten bij je opleiding waarop jij je niet op je gemak voelt?
- Is er iemand (student of iemand die bij de opleiding werkt) die jou een onveilig gevoel geeft?
- Wat zou jou kunnen helpen om je veiliger te voelen bij je opleiding?
- Weet je bij wie je terecht kunt als er iets gebeurt dat niet oké is?