

StudieThermometer



Voorbeeld

19 - 12 - 2019

Temperatuur wat aan de lage kant?



NOA

Beste Voorbeeld,

Goed dat je de StudieThermometer hebt ingevuld! Het helpt je om te bekijken hoe het gaat met je studie, en of je bepaalde dingen misschien kunt verbeteren.

Het rapport is als volgt opgebouwd:

1. Samenvatting van jouw resultaten
2. Algemene tips
3. Resultaten per hoofdthema
4. Resultaten per thermometer uitgelegd
5. Gegeven antwoorden op de open vragen

Samenvatting

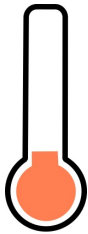
Er is een aantal aandachtspunten. Je studiematch lijkt minder, je twijfelt over je studievaardigheden en je ervaart stress. Je contact met medestudenten is gelukkig ok en je bent wel tevreden over de organisatie van de opleiding en/of de docenten.

Algemene Tips:

- ✓ 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 onderwijscoördinator, zodat jullie samen jouw ontwikkeling kunnen bijhouden.
- ✓ Bespreek de resultaten van jouw StudieThermometer met iemand anders. Bijvoorbeeld een medestudent, onderwijscoördinator of docent.
- ✓ Met veel studiegerelateerde vragen kun je je studentmentoren om tips vragen. Zij hebben dezelfde studie gedaan en kunnen vaak praktische tips geven die gebaseerd zijn op hun ervaringen.
- ✓ Maak gebruik van de geboden voorzieningen. Als je moeite hebt om informatie te zoeken, ga dan eens naar de bibliotheek. Als je concentratieproblemen hebt, praat dan eens met je docentmentor of doe een cursus. Als er onvoorziene omstandigheden zijn waardoor je studievertraging oploopt, maak dan een afspraak bij de studentendecaan en onderwijscoördinator om je mogelijkheden te bespreken. Als jij meer aankunt dan het reguliere programma, vraag eens nadere informatie over bijvoorbeeld topclasses, een bestuursjaar of een exchange naar het buitenland.

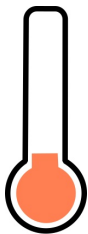
Resultaten per hoofdthema

Hieronder staan je resultaten per hoofdthema. Deze thema's worden verder uitgelegd op de pagina's hierna.



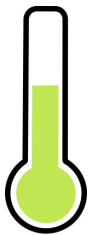
Studiebinding, plezier en interesse

Je studie lijkt niet echt goed bij je te passen. Misschien ervaar je weinig plezier en binding, of had je toch iets anders verwacht. Het is goed om te onderzoeken wat de reden hiervan is.



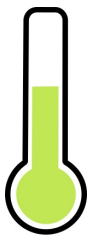
Studievaardigheden

Weet je hoe belangrijk studievaardigheden en je studiehouding zijn? Het lijkt erop dat je weinig ambitie hebt of niet actief bezig bent om van 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.



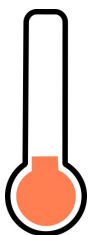
Tevredenheid medestudenten en steun

Je bent aardig tevreden over je contacten met medestudenten en de steun die je krijgt.



Tevredenheid met docenten en organisatie

Je bent redelijk tevreden over de organisatie van de opleiding.



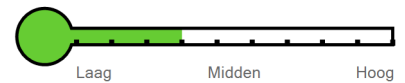
Omgaan met studiestress

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.

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?

Tips:

- Probeer te achterhalen welke vakken je later in het jaar en volgend jaar krijgt. Bekijk roosters en boeken, blader alvast de syllabus door en lees de onderwijscatalogus. Welke vakken lijken je interessant? Waar verheug je je op? Daarnaast kan het handig zijn om dit te bespreken met ouderejaarsstudenten (zoals je studentmentor). Mocht je er niet uit komen, kun je een gesprek inplannen met één van de onderwijscoördinatoren.
- Ga in gesprek met jouw docentmentor of één van de onderwijscoördinatoren om te achterhalen of deze studie voor jou de juiste is.
- Als je overweegt een andere studie te kiezen dan kan je de Workshop Studiekeuzecheck doen. Tijdens de workshop breng je jouw competenties en interesses in kaart. Ook bekijk je welke criteria belangrijk voor jou zijn bij een studie. Deze training biedt je een goede voorbereiding op en ondersteuning bij het maken van een nieuwe studiekeuze.

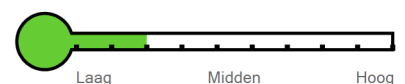
• Kennen van eigen talenten en drijfveren

Jouw score geeft aan dat je nadenkt over jouw talenten en valkuilen, over de dingen die jou motiveren en over dat wat je wilt bereiken.



• 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.

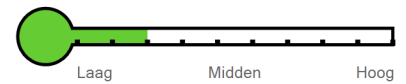


Tips:

- Probeer een zo goed mogelijk beeld te krijgen van het vervolg van je opleiding door studiemateriaal en studiegidsen te bekijken.
- Probeer te achterhalen welke vakken je later in het jaar en volgend jaar krijgt. Bekijk roosters en boeken, blader alvast de syllabus door en lees de onderwijscatalogus. Welke vakken lijken je interessant? Waar verheug je je op? Daarnaast kan het handig zijn om dit te bespreken met ouderejaarsstudenten (zoals je studentmentor). Mocht je er niet uit komen, kun je een gesprek inplannen met één van de onderwijscoördinatoren.
- Bedenk of deze extra informatie jou helpt met de vraag: past deze studie bij mij? Zo niet, ga in gesprek met je docentmentor of één van de onderwijscoördinatoren.

• 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:

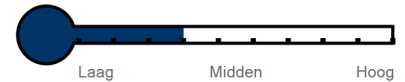
- Bedenk of dit te maken heeft met de inhoud of de vorm van het onderwijs. Als je de inhoud wel leuk vindt maar niet de onderwijsvorm, bespreek met je onderwijscoördinator wat mogelijkheden zijn om het voor jou toch aantrekkelijk te maken.
- Bekijk alvast de vakken die je later in het jaar en volgend jaar nog krijgt. Probeer je te verdiepen in de stof. Vind je deze vakken wel interessant? Je kan hierbij ook ervaringen van je studentmentoren vragen.
- 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 docentmentor of één van de onderwijscoördinatoren.

Studievaardigheden

Om je Studievaardigheden verder te ontwikkelen biedt de instelling verschillende trainingen en cursussen aan.

• 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.



Opmerking:

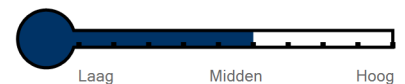
- Het kan erg lastig zijn om voor langere tijd je aandacht vast te houden, toch is er veel concentratievermogen vereist tijdens het studeren en het volgen van colleges. Concentratieproblemen kunnen vele, zowel psychische als fysieke, oorzaken hebben, maar wat de oorzaak ook is, een concentratieprobleem leidt vaak tot demotivatie en studie vertraging.
- Een goede werkplek, duidelijke en haalbare doelstellingen en regelmatige pauzes helpen je bij het studeren. Meld verwachte vertraging door (onvoorziene) omstandigheden altijd bij één van de onderwijscoördinatoren en de studentendecaan. Daarnaast werken er bij de instelling verschillende studentenpsychologen. Zij bieden doelgerichte hulp bij studie- en studeerproblemen of bij problemen die studie direct raken.

Tips:

- Probeer verschillende ruimtes uit, bijvoorbeeld bibliotheek of thuis en onderzoek waar jij je het best kunt concentreren. Bij de instelling hebben we verschillende studieplekken over de campus verspreid. Er zijn werkplekken waar je in stilte kunt werken, werkplekken met twee schermen geschikt voor groepswork en werkplekken waar je met je eigen laptop kunt studeren. Op deze website kan je zien waar je op de campus kan studeren en waar werkplekken vrij zijn.
- Onderzoek je bioritme: studeer je het liefst in de ochtend, middag of in de avond?
- Studeer in een stimulerende omgeving, bijvoorbeeld de bibliotheek.
- Zorg ervoor dat afleidende zaken, bijvoorbeeld de notificaties op je smartphone, tijdens het studeren uitstaan. Als je in de bibliotheek studeert kan je je telefoon bijvoorbeeld in één van de kluisjes leggen tijdens het studeren.
- Als je liever thuis studeert, zorg voor een opgeruimde studieplek.
- Handel de dingen die je wil doen eerst af of plan ze op een ander tijdstip.
- Neem tijdens het studeren regelmatig een pauze (bijv. na elke 45 minuten, 10 minuten pauze).

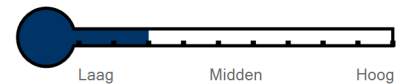
• Studiedoelen stellen

Jouw score geeft aan dat je jezelf regelmatig doelen stelt bij het studeren en je lijkt te weten wat je met je studie wilt bereiken.



• Studieplanning

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

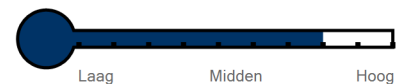


Tips:

- Maak een overzicht van al jouw activiteiten (studie, werk, huishouden, sociale activiteiten). Houd bij hoeveel tijd je aan welke activiteit besteedt. Je kan hiervoor gebruik maken van de doe-het-zelf cursus **time management** die gepubliceerd is op de website van de instelling.
- 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; houd ruimte voor onverwachte dingen en tegenslagen.
- Geef jezelf overzichtelijke taken om jezelf te motiveren. Bijvoorbeeld: nu lees ik dit arrest en vat ik de rechtsregel samen, nu los ik deze casus op. Of als bestuurskundige: nu lees ik hoofdstuk 3 en noteer ik 3 begrippen daaruit.
- Geef niet op als je je planning niet haalt. Maak een nieuwe planning en stel prioriteiten.
- Wanneer je last hebt van uitstelgedrag biedt de instelling deze cursus aan. Is deze cursus misschien iets voor jou?

• 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 niet naar streeft om de best mogelijke studieprestaties te leveren en succesvol te zijn.



Stel je zelf de volgende vragen:

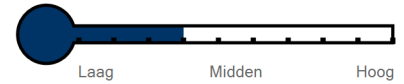
- Vind ik de studie weinig interessant/leuk/relevant?
- Wat zijn de dingen die mij echt motiveren?
- Hoe kan ik de studiestof leuker maken?
- Past deze studie wel goed bij mij?

Tips:

- Realiseer je dat de cijfers die je tijdens je studie haalt invloed kunnen hebben op het vinden van een baan. Probeer om toch motivatie te vinden om de vakken die je minder aanspreken leuk te maken. Kijk bijvoorbeeld eens in de media, staat daar iets wat betrekking heeft op de stof? Praat eens over de stof met familie, vrienden of studiegenoten. Maak de stof levendig! Je kunt bijvoorbeeld ook eens proberen om in groepjes te studeren
- Blijf op de hoogte via de media, zoals de krant, en vaktijdschriften, Het vakgebied is voortdurend in beweging. Denk ook eens na over deze ontwikkelingen. Wat vind jij daarvan? Waarom zou iets anders moeten? Wat vindt jij van wat er op dit moment in Nederland speelt? Waar zie je de geleerde stof terug in de praktijk?
- Praat hier met anderen, je docentmentor of één van de onderwijscoördinatoren over.

• 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:

- Maak afspraken met anderen om samen te studeren, dit kan stimulerend werken.
- Stel vragen tijdens (werk)colleges!
- Probeer het studeren voor jezelf interessanter te maken door jezelf vragen te stellen en naar verbanden te zoeken.
- Maak aantekeningen, samenvattingen en schema's. Laat het niet alleen bij het doorlezen van de studiestof.
- Ga na of de inhoud van je studie of de onderwijsvorm overeenkomt met wat je had verwacht en bespreek dit met je docentmentor of één van de onderwijscoördinatoren.
- Probeer je alvast te oriënteren op het werkveld.

Tevredenheid medestudenten en steun

• Contact met medestudenten

Jouw score geeft aan dat je redelijk goed contact hebt met je medestudenten.

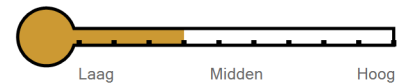


• Steun

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:

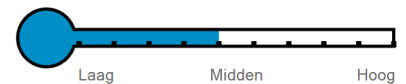
- Blijf in gesprek met je familie en vrienden.
- Geef familie en vrienden inzicht in waar jij je mee bezig houdt; laat ze jouw rooster, boeken, tentamens zien.
- Zoek steun bij familieleden en vrienden. Praat er met hen over. Misschien kunnen jullie samen tot oplossingen komen.



Tevredenheid met docenten en organisatie

• 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.



• Contact met docenten

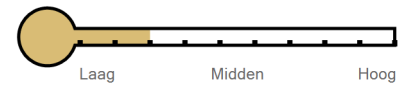
Jouw score geeft aan dat je meestal goed contact met docenten hebt en dat je wel steun van hen ervaart.



Omgaan met studiestress

• Omgaan met studiestress

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



Tips:

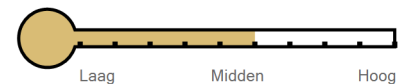
- Als je stress hebt als gevolg van een te hoog streefniveau kan je je inschrijven voor de training.
- Kijk of je je studieplanning of studievaardigheden kunt verbeteren, evt. met hulp van je onderwijscoördinator.
- Maak een overzicht van jouw studietaken en andere activiteiten.
- Bepaal wat je aankunt 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!

Meer over dit onderwerp:

- Test met 60 vragen om faalangst te identificeren.
- Online training om faalangst de baas te worden.
- De workshops mindfulness..
- Trainingen Studenten Sportcentrum
Het Sportcentrum biedt een aantal trainingen en cursussen aan, zoals yoga, mindfulness, pilates, fitness .

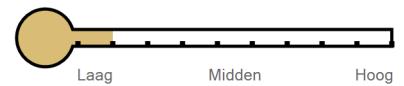
• Omgaan met tentamenstress

Volgens jouw score maak je je soms zorgen en ervaar je wel eens wat spanning wanneer je een tentamen moet maken. Dit kan mogelijk invloed hebben op het leren en het maken van een tentamen.



• 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.

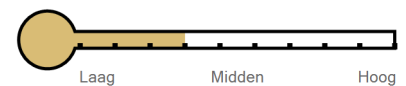


Tips:

- Elk vak heeft in de syllabus een aantal leerdoelen opgenomen. Controleer of je deze kent en begrijpt.
- In het voorjaarssemester organiseert de docentmentor een studievervaardighedencollege. Deze is ook ingepland in jullie rooster
- Zorg bij tentamens voor een goede voorbereiding.
- Let erop dat je niet te gedetailleerd of juist te oppervlakkig leert.
- Onderscheid hoofd- van bijzaken.
- Controleer tussentijds of je de stof begrijpt: stel jezelf vragen, maak oude examens en oefen met de werkcollegeopdrachten.
- Check bij docenten of medestudenten wat er verwacht wordt. Je kunt hierbij ook tips vragen aan je studentmentor.
- Realiseer je dat het niet nodig en onmogelijk is om álles te weten.

• 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:

- Het is belangrijk dat er aandacht is voor dingen die goed gaan tijdens je studie. Vier je successen! Wanneer je alleen aandacht hebt voor negatieve dingen, kan dit verlamrend en demotiverend werken.
- 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.

• Optimistische instelling

Jouw score geeft aan dat je redelijk in je vel lijkt te zitten en dat je over het algemeen positief blijft als je een probleem tegenkomt.

