



STAND OPMAKEN

Breng in kaart wat je nog moet doen voor je je papiertje krijgt en onderzoek hoe je zo ontspannen mogelijk over de finish kunt.

Doel:

Je kunt reflecteren op je (studie)loopbaan.

Handig omdat:

Als je weet waar je sterke punten en je verbeterpunten liggen bij je loopbaanontwikkeling kun je die bewust inzetten of aanscherpen.

Het einde in zicht!



Tussenstand opmaken

Heb je overzicht over wat er nog moet gebeuren?

Overzicht

- Ik weet precies wat ik moet doen en wanneer ik dat ga doen.
- Ik heb ongeveer een idee wat er nog moet gebeuren.
- Moet er nog iets gebeuren dan? Ik heb geen idee...

Data

- De belangrijkste data staan in mijn (digitale) agenda.
 - Ik vergeet nog wel eens wat, maar de meeste dingen kloppen wel.
 - Data? Ik hoor het wel van een van mijn studiegenoten. Of niet?
-

Gesprekken

- Ik weet precies welke (eind)gesprekken ik nog moet voeren en ben goed voorbereid.
 - Ik weet wel welke gesprekken ik nog moet voeren, maar weet niet of ik goed genoeg ben voorbereid.
 - Gesprekken? Dat zie ik dan wel weer.
-

Voldoende/onvoldoende

- Ik weet exact hoe ik ervoor sta.
 - De onvoldoendes weet ik. De rest maakt mij niet zo veel uit.
 - Ik weet eigenlijk niet zeker hoe ik ervoor sta en of ik nog onvoldoendes heb.
-

Examens en toetsen

- Kom maar op!
 - Spannend, maar dat hoort erbij.
 - Ik negeer ze zo lang ik kan.
-

En erna?

- Ik weet wat ik wil.
- Ik twijfel nog, maar heb al wel een idee.
- Nog meer keuzes?

B: succes!

Je bent minder zeker van je zaak, maar troost je: dit geldt voor de meeste studenten. Vraag hulp waar nodig en probeer met planningen en duidelijke afspraken de onzekerheden te beperken. Dit scheelt stress.



C: schakel hulp in

Je kunt wel wat hulp gebruiken. Tip: start met je mentor of een andere docent en neem je antwoorden op de vragen uit deze test mee om het gesprek mee te starten. Samen krijg je de zaken vast op orde.

Mindful over de finish

Er zijn veel manieren om prettig te leren en stress tegen te gaan. Zie ook persoonlijk thema 2 (studeren en plannen) en thema 4 (mindset). Welke methoden zet jij in?

Telefoon uit of op stil

Werken met planningen

Opgeruimde werkplek

Vast slaap- waakritme

Vaste studiemomenten

Hulp vragen

Voldoende zuurstof

Studeren afwisselen met sport en pauze

Studeren op een vaste plek

Gezonde voeding

Successen vieren

Anderen op de hoogte brengen van wat ik af wil krijgen

Voldoende sporten (minimaal twee keer 45 minuten per week)

Doelen stellen

Leerstof of grote taken in kleine stukjes hakken

Afwisselen in soorten werk

Mezelf testen of laten overhoren

Stof regelmatig herhalen

Negatieve gedachten bewust omdenken

Mijn einddoel in de gaten houden

Extra aandacht besteden aan dingen die ik nog niet zo goed kan

(Maximaal 21 antwoorden)

Welk hulpmiddel zou je graag meer willen inzetten?

Hoe kun je ervoor zorgen dat je dit ook echt gaat doen?

Omdenken

Zoals je ziet: mogelijkheden genoeg om rustig je diploma te halen. Hoe zou jij omgaan met deze valkuilen?

Je zit al te lang op social media.

De game afsluiten en aan je huiswerk beginnen wil maar niet lukken.

Je staat zoveel onvoldoendes dat je niet meer weet hoe je verder moet.

Beginnen met je werkstuk is wel hŽŽl moeilijk.

In je thuissituatie zijn dingen aan de hand waardoor je niet tot afstuderen komt.

Je stage loopt niet lekker.

Tussenstand opmaken

Wat moet je nog doen voor je je papiertje écht krijgt?

Toetsen:

Vakken:

Opdrachten:

Stage:

Gesprekken:

Overig:

Waar zie je het meeste tegenop?

Wie of wat kan dat gemakkelijker maken?

Keukentafelgesprek

Een van de leukste manieren om je eigen keuzes helder te krijgen is gewoon een leuk gesprek aan te gaan.

Ga in gesprek met een studiegenoot en een ouder iemand die jou heel goed kent.

Format met vragen

Download het gespreksformulier.

GS_PERS_6.3_keukentafelgesprek.pdf

[Download](#)

Upload gesprek studiegenoot



Klik hier of sleep je bestand hierheen

Upload gesprek volwassene

Het kan zijn dat je dit gesprek niet direct in de les kunt voeren. Upload het gespreksverslag dan zodra je het gesprek hebt gevoerd.



Klik hier of sleep je bestand hierheen

Leukste

Wat vond je het leukste om te horen bij de gesprekken?

Leerzaamste

Wat vond je het leerzaamste om te horen bij de gesprekken?

Doel gehaald?

Niet gehaald

Gehaald

Je kunt reflecteren
op je studie.

-
-
