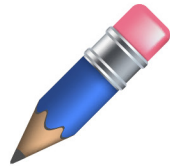




Win tijd met de ideale

studie planner



Knallen, he, gasten!



DEZE PLANNER IS VAN:

.....





Fien zit in haar eerste jaar criminologie. De laatste examenperiode van het jaar is in volle gang, maar het lijkt haar niet te lukken. “Ik heb alles geprobeerd. De afgelopen examens waren al niet zo denderend en ik wil echt mijn best doen. Maar hoe graag ik het ook wil, ik ben meer bezig met andere dingen dan studeren. Door tijdsgebrek raak ik vlak voor het examen ook nog eens in paniek.”

Fien ventileerde haar zorgen in een chat met Teleblok. Zoals Fien zijn er wel meer studenten die stressen omdat ze achter zitten op schema, te veel afgeleid zijn of omdat het even te veel wordt.

Een goede studieplanning voorkomt tijdsgebrek en paniek tijdens de examens. Studenten die uitgebreid plannen stellen doorgaans minder uit en voelen zich zelfs meer gedisciplineerd en gemotiveerd. Daarom maakte Teleblok met de hulp van een aantal experts de ideale examenplanner om je door de examens te loodsen. De planner is zo ontworpen dat je:

- op tijd begint en stopt met studeren;
- beter kan inschatten hoe lang je over een vak studeert;
- een duidelijk en haalbaar overzicht krijgt op alle to do's om een vak te studeren;
- de juiste prioriteiten bepaalt en lastige taken minder uitstelt;
- een gezond ritme in je dagen brengt;
- een duidelijke focus bepaalt waardoor je productiever en minder snel afgeleid bent;

Wat denk je, beginnen we eraan?

Ja maar ja ... dat blijft toch moeilijk want ...



Ik wil geen tijd verliezen aan een planning maken.

Door al je to do's, plannen en doelen op te schrijven, kun je je beter focussen op het belangrijkste werk. Op het einde van de rit



Ik heb geen idee hoelang ik over iets studeer.

Een goede planning kun je gemakkelijk bijsturen. Met onze vakplanner kun je je studeertempo inschatten.

Ik krijg stress als ik mijn studeerdoelen niet haal.

Een gezonde dosis stress is nodig om je scherp en productief te houden. Met een planning blijf je controle houden op je werk en tijdsverdeling. Die controle helpt tegen paniekmomenten.



Ik heb tijdsdruk nodig om te beginnen.

Een goede planning werkt motiverend. Als je een goed overzicht hebt op je werk en vooruitgang, krijg je vanzelf een gevoel van druk. Een boost voor je productiviteit.



Ik kan niet meer doen wat ik wil met een planning.

Het is allemaal een kwestie van evenwicht tussen studietijd en ontspanning. Bij het maken van je planning bepaal je zelf wanneer je wat doet.

Ik hou mij er toch niet aan.

Plannen vraagt oefening. Blijf actief werken met je planning en geef niet te snel op.



3 tips voor een superplanning

- 1** Bewaar je studieplanner op een **GOED ZICHTBARE PLAATS**: op je prikbord, aan de muur, tussen je laptop ... Op die manier kun je er actief mee bezig zijn en hem op elk moment bekijken en aanpassen.

Hou je **ENERGIEPEIL** in de gaten. Als je vermoeid bent, grijp je veel sneller naar je smartphone. Neem dus regelmatig korte pauzes. Tijdens een pauze gun je je hersenen best wat rust en je lichaam actie:
- 2** een stukje wandelen, je te pletter dansen op je favoriete nummer, spelen met de hond, opruimen ... Beweging stimuleert de bloedsomloop, waardoor er meer zuurstof naar de hersenen gaat. Na je pauze kun je je opnieuw beter concentreren.
- 3** **EVALUEER JE PLANNING ELKE WEEK OP EEN VAST TIJDSTIP**, bijvoorbeeld zondagavond. Heb je je weekdoel gehaald? Waarom was het soms moeilijk om je aan je planning te houden? Wat waren de fijne momenten? Hoe ziet de komende week eruit?

Komaan, nu voor echt, go for it!








VAKPLANNER


VAK:

DEADLINE:
Aantal dagen nodig om dit te blokken:
Mijn studeersnelheid: /pagina



FOCUS:
.....
.....
.....



HEB IK ALLES WAT IK NODIG HEB?


PEPTALK
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je hoeft niet uit een kraan
te komen om een

SPETTER

te zijn


KLEINE BELONING VOOR MEZELF

Vakplanner



Onderdelen





VAKPLANNER


8 Pagina's 9 Voorbereiden 9 Memoriseren 9 Herhalen 10 Ik ken het!

Onderdelen	8 Pagina's	9 Voorbereiden	9 Memoriseren	9 Herhalen	10 Ik ken het!
H1: inleiding	23	V	30 min	10 min	<input checked="" type="checkbox"/>
H2: onderzoeksmethoden	22	V	95 min	20 min	<input checked="" type="checkbox"/>
H3: het sociale zelf	32	V	120 min	25 min	<input checked="" type="checkbox"/>
H4: sociale perceptie	23	V	30 min		<input type="checkbox"/>
H5: sociale beïnvloeding	35	V	30 min		<input type="checkbox"/>
H6: sociale cognitie	25	V	30 min		<input type="checkbox"/>
H7: attitude	41	V	30 min		<input type="checkbox"/>
H8: interpersoonlijke relaties	39	V			<input type="checkbox"/>
H9: anderen helpen	32	V			<input type="checkbox"/>
H10: agressie	44	V			<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>

Vakplanner

Hoe gebruik je de vakplanner?

- **1 DEADLINE**
Het examen is een harde deadline.
Plan achteruit en tel terug van op de dag dat je een examen hebt.
- **2 HOEVEEL DAGEN SCHAT IK NODIG TE HEBBEN OM DIT TE KENNEN?**
Begin op tijd met het voorbereiden van je vakken.
Dat geeft je overzicht, zelfvertrouwen en rust.
Bouw je aantal studeeruren op naar de examens toe.
Anders ben je al uitgeput wanneer de examens beginnen.
- **3 MIJN STUDEERSNELHEID**
Als je weet hoe snel je een vak studeert, kun je beter inschatten hoeveel tijd je nodig hebt.
Schrijf bij de eerste twee onderdelen hoeveel tijd je nodig had om dit te blokken. Bereken dan hoeveel tijd je gemiddeld per pagina nodig hebt.
Dat is je studeersnelheid.

Tip: Je studeertijd kun je gemakkelijk bijhouden via apps als toggl.
- **4 FOCUS**
Wat is voor jou het belangrijkste om te realiseren voor dit vak? Dit is meestal niet de fun part van de cursus. Omschrijf je focus duidelijk (google 'SMART!'), dat geeft al een beetje goesting om eraan te beginnen.

Maak op pagina 18 een langetermijnplanning. Noteer alle deadlines voor taken, groepswerken, examens of stages. Een handig overzicht van alle drukke en minder drukke weken.

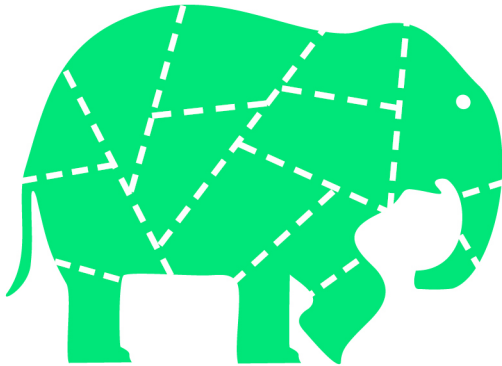
En voor de kortetermijnplanning?
Ben jij eerder een dag-, week- of maandplanner? Pick your own!

Download ze allemaal op www.teleblok.be/plannen.

- **5 HEB IK ALLES WAT IK NODIG HEB?**
Heb je alle cursussen, nota's, slides, oplossingen, hulpmiddelen (rekenmachine, formularium ...)?
Verzamel alles wat je nodig hebt voor het begin van de blok.
Zo kun je je tijdens de blok volledig concentreren op de leerstof.
- **6 PEPTALK**
Welke gedachte motiveert jou om dit vak te studeren?
Schrijf het hier!
- **7 ONDERDELEN**
Wat zijn de onderdelen, hoofdstukken, taken ... van dit vak?
- **8 PAGINA'S**
Hoeveel pagina's moet je blokken?
- **9 VOORBEREIDEN, MEMORISEREN EN MEZELF TESTEN**
Noteer hoe lang je gestudeerd hebt over de eerste onderdelen.
Daarmee kun je je gemiddelde studeersnelheid berekenen.
Je kunt hier ook aanduiden waarmee je al klaar bent of hoeveel tijd je denkt nodig te hebben voor dit onderdeel.
Op pagina 8 lees je meer over de stappen van een goede studeerstrategie.
- **10 IK KEN HET**
Alles in je hoofd? Vink het af!
- **11 KLEINE BELONING VOOR MEZELF**
Een ijsje? Een kwartier freak-out op luide muziek? Hoe beloon jij jezelf na een stevig studiemoment voor dit vak?

De kracht van een goede to do

Hoe eet je een olifant?



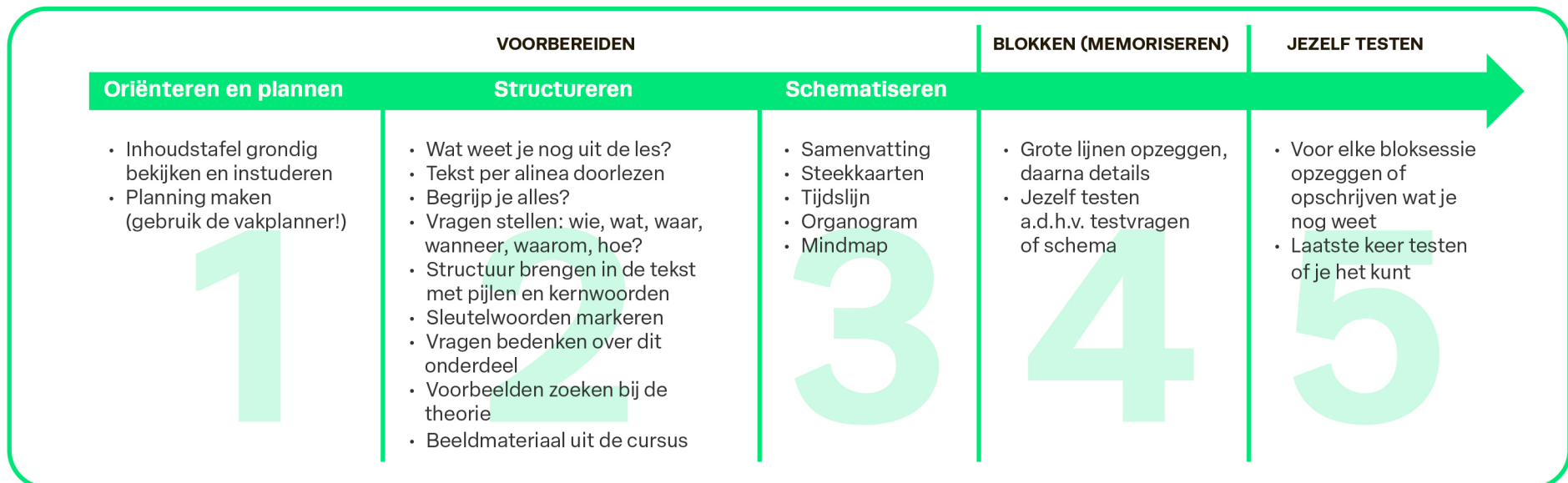
... Hapje per hapje.

Het idee dat je een hele olifant moet opeten ontmoedigt. Deel hem op in kleine stukjes en dan wordt het wel haalbaar. Het grootste geheim van een goeie planning is dat je het werk opdeelt in kleinere taken.

1. De werkdruk wordt veel duidelijker als je een overzicht hebt van je werk.
2. De studietijd van kleinere delen inschatten is gemakkelijker dan van een heel vak.
3. Je kunt je vooruitgang beter opvolgen.
4. Je kunt prioriteiten leggen in je taken en zo focussen op het belangrijkste.
5. To do's afvinken motiveert. Bij veel kleine taken, kun je veel afvinken!

Actieve studeerstrategie

Met de actieve studeerstrategie kun je in 5 stappen een vak gemakkelijk opdelen in kleinere taken.



Tip: Meer uitleg over een actieve studeerstrategie vind je via www.stopmetblokken.be.

GOUDEN TIPS

1. **Lezen, herlezen, alles markeren of overschrijven** ... dat is echt niet efficiënt.
2. **Verspreid je studeermomenten in de tijd.** Wanneer je 2 keer 30 minuten studeert, onthoud je 30% beter dan wanneer je 1 keer 1 uur studeert. Studeer liever 2 vakken op 1 dag en liever niet 4 dagen na elkaar hetzelfde vak.
3. **Test jezelf vlak voor je je boek openslaat.** Door te herinneren wat je nog weet, versterk je de informatie in je brein en vergeet je het minder snel. Het kan confronterend zijn hoe weinig je onthoudt, maar je bent wel effectief aan het memoriseren. Je kunt oefenvragen gebruiken, je schema opnieuw tekenen of opzeggen wat je er allemaal nog van weet. Controleer meteen hoe correct en volledig je was.
4. **Wissel verschillende soorten oefeningen af.** Zo train je jezelf in het kiezen van de beste oplossingsstrategie.
5. **Maak (zelf!) een schema.** Dit helpt je om de hoofd- en bijzaken van de leerstof te onderscheiden. Terwijl je noteert, ben je de leerstof al aan het 'schrijven' in je brein.
6. **Deel je doelen of planning met anderen.** Zo zijn zij betrokken in jouw doelen en moedigen ze je meer aan. Bovendien voel je je meer 'verplicht' om je doelen na te streven.

Achter op schema?

Je kunt een aantal dingen doen om vooral niet in paniek te schieten.

1. **Kom tot rust.**
 - Adem rustig in en uit, zet je aan tafel en neem je computer, pen en papier erbij. Er is nog niets verloren.
 - Negatieve gedachten over jezelf vormen vaak een blokkade om verder te werken. Vergeef jezelf voor uitstelgedrag. Klinkt misschien wollig, maar het is een bewezen strategie om je beter in je vel te voelen en bij de voorbereiding van de volgende examens minder uit te stellen.
 - Praat met mensen die je vertrouwt en die je kunnen geruststellen. Zo bekijk je de situatie vanop een afstand en kun je gemakkelijker relativiseren. Weet je niet meteen waar je terechtkunt? Dan is er altijd de chat van Teleblok.
2. **Maak je planning opnieuw.**
 - Maak een grondig overzicht van al wat je nog moet doen voor de komende vakken.
 - Wees realistisch. Als niet alles meer haalbaar is, kies dan prioriteiten. Durf keuzes maken. Betrek er eventueel iemand anders bij, want onder stress zie je de situatie niet altijd even helder.
3. **En vooral, geef niet op, maar geef nog eens het beste van jezelf.**

Wordt uitstellen echt een probleem?

Raadpleeg dan een studieadviseur of studentenpsycholoog.

Meer info: www.teleblok.be/uitstellen

TWEEDE ZIT?


- Neem een verdiende rustpauze tussen de eerste en tweede zit.
- Sta stil bij de vorige examenperiode: wat ging er goed? Wat zijn werkpunten? Kreeg je feedback of mocht je het examen inkijken?
- Doe meer dan je leerstof gewoon herlezen: maak nieuwe, moeilijke oefeningen, noteer je inzichten duidelijk, studeer actief!





VAKPLANNER





VAK:

DEADLINE:

Aantal dagen nodig om dit te blokken:

Mijn studeersnelheid: /pagina






FOCUS:

.....

.....

.....



HEB IK ALLES WAT IK NODIG HEB?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PEPTALK

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vergeet één ding niet:

Jij

bent geweldig!



KLEINE BELONING VOOR MEZELF

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vakplanner



VAKPLANNER



Onderdelen

Pagina's

Vorbereiden

Memoriseren

Herhalen

Ik ken het!

Onderdelen	Pagina's	Vorbereiden	Memoriseren	Herhalen	Ik ken het!
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>

Vakplanner



VAKPLANNER





VAK:

DEADLINE:

Aantal dagen nodig om dit te blokken:

Mijn studeersnelheid: /pagina






FOCUS:

.....

.....

.....



HEB IK ALLES WAT IK NODIG HEB?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PEPTALK

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Blijven
gaan!



KLEINE BELONING VOOR MEZELF

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vakplanner



VAKPLANNER



Onderdelen

Pagina's

Vorbereiden

Memoriseren

Herhalen

Ik ken het!

Onderdelen	Pagina's	Vorbereiden	Memoriseren	Herhalen	Ik ken het!
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
Vakplanner					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>



VAKPLANNER






VAK:

DEADLINE:

Aantal dagen nodig om dit te blokken:

Mijn studeersnelheid: /pagina






FOCUS:

.....

.....

.....



HEB IK ALLES WAT IK NODIG HEB?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PEPTALK

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je hoeft niet uit een kraan
te komen om een

SPETTER

te zijn



KLEINE BELONING VOOR MEZELF

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vakplanner



VAKPLANNER



Onderdelen



Pagina's

Vorbereiden

Memoriseren

Herhalen

Ik ken het!

Onderdelen	Pagina's	Vorbereiden	Memoriseren	Herhalen	Ik ken het!
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>

Vakplanner



VAKPLANNER



 VAK:

DEADLINE:

Aantal dagen nodig om dit te blokken:

Mijn studeersnelheid: /pagina



 FOCUS:

.....

.....

.....

HEB IK ALLES WAT IK NODIG HEB?



-
-
-
-
-
-
-

PEPTALK

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SCHOUDER- klopje

KLEINE BELONING VOOR MEZELF



-
-
-
-
-
-

Vakplanner



VAKPLANNER



Onderdelen

Pagina's

Vorbereiden

Memoriseren

Herhalen

Ik ken het!

Onderdelen	Pagina's	Vorbereiden	Memoriseren	Herhalen	Ik ken het!
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>

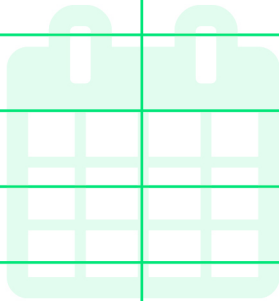
Vakplanner



LANGETERMIJNPLANNER



Week /.....	Week /.....	Week /.....	Week /.....	Week /.....	Week /.....	Week /.....	Week /.....



Langetermijnplanner

Er is een oud Chinees gezegde dat zegt: “Een weekje luieren is fijn, maar niet als de week daarna superstresserend zal zijn!”

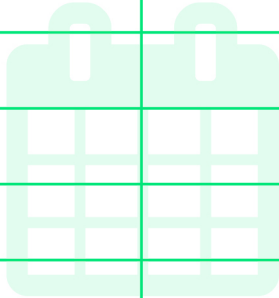
Dit jaar beginnen we overal op tijd aan met een langetermijnplanning. Noteer per week alle belangrijke en drukke momenten: deadlines voor taken, groepswerken, examens, stages. Gebruik afkortingen (DL voor deadline, T voor taak ...) en voeg ook je leuke activiteiten toe (op weekend met de scouts, repetitie voor een concert ...). Zo krijg je een handig overzicht op de chille en killerweken en is het risico minder groot dat je iets uit het oog verliest.

En voor de kortetermijnplanning? Ben jij eerder een dag-, week- of maandplanner? Pick your own! Download ze allemaal via www.teleblok.be/plannen.



LANGETERMIJNPLANNER

Week /.....	Week /.....	Week /.....	Week /.....	Week /.....	Week /.....	Week /.....	Week /.....



Langetermijnplanner



VAKPLANNER







VAK:

DEADLINE:

Aantal dagen nodig om dit te blokken:

Mijn studeersnelheid: /pagina





FOCUS:

.....

.....

.....

HEB IK ALLES WAT IK NODIG HEB?



-
-
-
-
-
-

PEPTALK

.....

.....

.....

.....

.....

KLEINE BELONING VOOR MEZELF



-
-
-
-
-
-

LAAT ZE EEN

POEPJE

RUIKEN!

Vakplanner



VAKPLANNER



Onderdelen


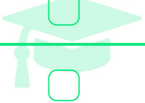


Pagina's

Vorbereiden

Memoriseren

Herhalen

Ik ken het!


Onderdelen	Pagina's	Vorbereiden	Memoriseren	Herhalen	Ik ken het!
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					 <input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>

Vakplanner



VAKPLANNER






VAK:

DEADLINE:

Aantal dagen nodig om dit te blokken:

Mijn studeersnelheid: /pagina





FOCUS:

.....

.....

.....

HEB IK ALLES WAT IK NODIG HEB?



-
-
-
-
-
-

PEPTALK

.....

.....

.....

.....

.....

GO GET THEM



TIGER!

KLEINE BELONING VOOR MEZELF



-
-
-
-
-
-

Vakplanner



VAKPLANNER



Onderdelen

Pagina's

Voorbereiden

Memoriseren

Herhalen

Ik ken het!

Onderdelen	Pagina's	Voorbereiden	Memoriseren	Herhalen	Ik ken het!
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>

Vakplanner



VAKPLANNER



 VAK:

DEADLINE:

Aantal dagen nodig om dit te blokken:

Mijn studeersnelheid: /pagina




 FOCUS:

.....

.....

.....

 HEB IK ALLES WAT IK NODIG HEB?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PEPTALK

.....

.....


.....

.....

.....

.....

FOUTEN
zijn
KANSEN
om iets
te leren
GA ER VOOR!

 KLEINE BELONING VOOR MEZELF

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vakplanner



VAKPLANNER



Onderdelen

Pagina's

Voorbereiden

Memoriseren

Herhalen

Ik ken het!


Onderdelen	Pagina's	Voorbereiden	Memoriseren	Herhalen	Ik ken het!
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>

Vakplanner



VAKPLANNER





VAK:

DEADLINE:

Aantal dagen nodig om dit te blokken:

Mijn studeersnelheid: /pagina





FOCUS:

.....

.....

.....



HEB IK ALLES WAT IK NODIG HEB?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PEPTALK

.....

.....

.....

.....

.....

.....


Tussen het

VOLHOUDEN

door

mag je best even

uitrusten!



KLEINE BELONING VOOR MEZELF

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vakplanner



VAKPLANNER



Onderdelen

Pagina's

Vorbereiden

Memoriseren

Herhalen

Ik ken het!

Onderdelen	Pagina's	Vorbereiden	Memoriseren	Herhalen	Ik ken het!
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>

Vakplanner



VAKPLANNER






VAK:

DEADLINE:

Aantal dagen nodig om dit te blokken:

Mijn studeersnelheid: /pagina



FOCUS: 

.....

.....

.....

HEB IK ALLES WAT IK NODIG HEB?



-
-
-
-
-
-
-

PEPTALK

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Niks is
onmogelijk
 tot je het hebt
geprobeerd

KLEINE BELONING VOOR MEZELF



-
-
-
-
-
-

Vakplanner