

10 TIPS

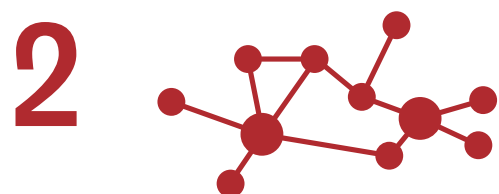
voor succesvol studeren

Tijdens je studententijd komt er veel op je af. Om je studie succesvol te doorlopen zal je zelf regie moeten nemen. Het lectoraat Studiesucces helpt je op weg en geeft tien tips om succesvol te studeren. De tips zijn gebaseerd op een artikel dat het lectoraat schreef voor de studiekeuzegids van de Vereniging van Schooldecanen en loopbaanbegeleiders. Daarin staan diverse tips voor succesvol studeren gericht op aankomende studenten. We hebben deze tips gebruikt en aangevuld met tips die voor iedere student relevant zijn. Hoe ga jij deze tips inzetten?



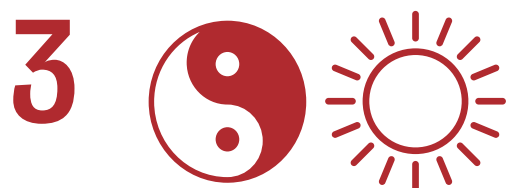
1 Bezoek je colleges en werkgroepen

Studenten die alle (werk)colleges en lessen volgen én die van tevoren voorbereiden, halen hogere cijfers, hebben minder herkansingen nodig en behalen meer studiepunten. Het beste dat je kunt doen!



2 Netwerken

Succesvol studeren betekent ook een sociaal en professioneel netwerk opbouwen. Door lid te worden van een studie- of studentenvereniging leer je snel nieuwe mensen kennen. Maar ga niet alle avonden uit, want dat kan tot studievertraging leiden. Bezoek daarnaast (carrière) events en ga in gesprek met professionals binnen jouw vakgebied om een professioneel netwerk op te bouwen. Jouw netwerk is in toenemende mate belangrijk om een mooie stageplaats te verkrijgen, voor een interessante afstudeeropdracht en kan ook helpen bij het zetten van de eerste stap op de arbeidsmarkt.



3 Stressvrij studeren

Op sommige momenten kan studeren best stressvol zijn. Zo wordt er veel zelfstandigheid van je verwacht, krijg je soms tegenslagen te verwerken en kan het een uitdaging zijn om je studie te combineren met een bijbaan en sociale activiteiten. Studenten geven zelf de volgende tips om stress tegen te gaan:

- 1) doe niet alles last minute, bereid je goed voor en maak een planning;
- 2) blijf positief! Als je van tevoren al denkt dat je iets niet kan, is de kans groter dat iets niet lukt;
- 3) volg een training omgang met stress, mindfulness of faalangsttraining;
- 4) deel je zorgen met medestudenten, je staat er niet alleen voor!



4 Bijbaan naast je studie

Een bijbaan in de lijn van je studie is goed voor je CV, je netwerk, je persoonlijke ontwikkeling en uiteraard je portemonnee. Maar besteed hier niet meer dan 12-15 uur per week aan; uit onderzoek blijkt dat dit tot studievertraging kan leiden.



5 Studievaardigheden

De gemiddelde studielast betreft 40 uur per week. Onderschat dit niet en maak een realistische tijdsplanning. Heb je moeite met de hoeveelheid stof of met (het uitvoeren van) je planning? Volg dan bijvoorbeeld een cursus timemanagement. Neem contact op met je studieloopbaanbegeleider en/of zoek een studiebuddy.



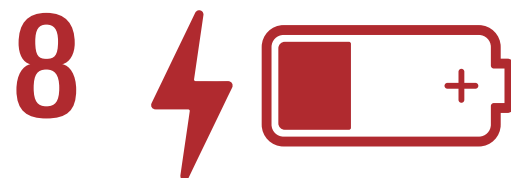
6 Studiemotivatie

Een motivatiedipje is heel normaal. Niet alle vakken zijn altijd even interessant en ogenschijnlijk mogelijk niet direct nuttig/buikbaar in de praktijk. Veel studenten gaan dan niet meer naar college of naar de werkgroepen. Maar dan maak je het jezelf alleen maar lastiger. Bij 'zware' vakken kan het helpen om jezelf te belonen nadat je toch bent gegaan, de opdracht(en) hebt gemaakt, dan wel hard hebt gewerkt. Kleine beloningen werken daarbij minstens zo goed als een grote beloning aan het eind.



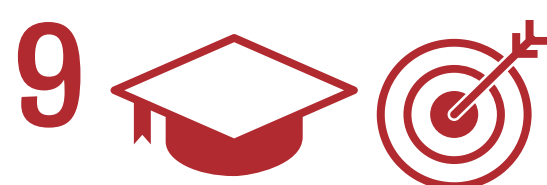
7 Vertrouw in jezelf!

Studenten die vertrouwen hebben in hun eigen kunnen behalen hogere cijfers. Twijfel dus niet aan jezelf en laat je niet uit het veld slaan bij tegenslagen.



8 Investeer in je energie

Uren achtereen studeren op hetzelfde vak blijkt minder effectief dan afwisselend studeren. Wissel daarom vakken af en wissel studietijd en vrije tijd af, zoek een uitlaatklep en zorg voor voldoende rust. Zo hou je het studeren beter vol en laad je weer op.



9 Doelen stellen

Het stellen van realistische, concrete doelen helpt je je lange termijn doel/einddoel te bereiken. Dit kan bijvoorbeeld je propedeuse zijn, je derde jaar, je stage of je diploma halen. Je einddoel kan ook een bepaalde functie of baan zijn: bijvoorbeeld advocaat of accountant. Zonder een dergelijk doel is het soms moeilijk om het nut te zien van bepaalde vakken en activiteiten en kan de motivatie makkelijker dalen. Iedereen herkent weleens het gevoel van 'waarom moet ik dit leren, wat is hier de toegevoegde waarde van, wat kan ik hier mee?' Soms heel terechte vragen, maar ze helpen je vaak niet verder. Stel naast een streefdoel ook kleinere doelen: zoals een deadline halen, een moeilijk vak in één keer halen. Bedenk ook welke stappen je gaat zetten om je doelen te bereiken, zoals: het benodigde studieboek kopen en elke dag één hoofdstuk lezen. Doelen stellen kunnen je helpen te starten, in beweging te komen, en de gang erin te houden.



10 Vraag op tijd om hulp

Loop je in je studie ergens tegenaan en kom je er niet uit? Wees niet bang om vragen te stellen en trek op tijd aan de bel als je hulp nodig hebt. Het helpt om te praten met medestudenten, een studieloopbaanbegeleider, een decaan, een vertrouwenspersoon of (student)psycholoog.

Meer tips voor succesvol studeren? Volg het lectoraat Studiesucces van Hogeschool Inholland via Twitter op @studiesuccesinh of via de website: inholland.nl/onderzoek/studiesucces

Heb je zelf tips, een handige app of een persoonlijk verhaal dat je wilt delen met anderen, mail ons dan op: studiesucces@inholland.nl

Andere websites met informatie en tips over succesvol studeren: gezond-studeren.nl, studietips.leidenuniv.nl/tips.html en student.uva.nl/content/az/succesvol-studeren/succesvol-studeren