

HOE DAN

Op zoek naar de heilige graal



Inhoudsopgave

1: KENNISMAKEN?

**2: HET VERKENNEN VAN ONZE EIGEN
HEILIGE GRAAL**

3: VRAGEN



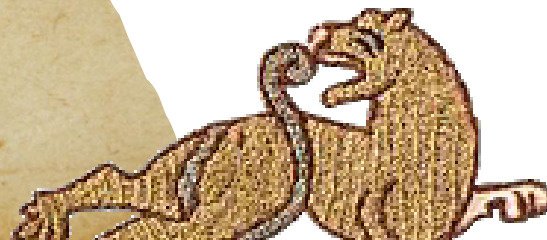
Kennismaken

- NAAM
- ROL/FUNCTIE
- WAT BEWEEGT JULLIE OM DEZE WORKSHOP TE BEZOEKEN?



Bianca Gudema

- Pedagoog en begeleidingskundige
- Docent/onderzoeker en trainer effectief Studeren, klank masseur
- Hanze Student Support en Honours community
- Interessegebieden: welbevinden en persoonlijke en professionele ontwikkeling
- Hobbies: rennen, natuur, reizen en klank ontspanning



Training Effectief Studeren

Hanze Student Support



Uit ervaringen met studenten de volgende **7** inzichten en tips:

- Bewust maken: van bewust onbekwaam naar bewust bekwaam (test studeergedrag)
- Mindset: van Fixed mindset naar Growth mindset (krachtige en helpende gedachten ontwikkelen) Carol Dweck (motivatie theorie)
- Motivatie, discipline en faalangst in beeld
- Realistische planning maken en aan houden (Methode voor tijdmanagement: Pomodoro techniek)
- Gezien en gehoord worden: bekrachtigen
- Leer strategie kennen en kiezen/gebruiken
- Uitstelgedrag: herkennen en erkennen

Studeren is een vaardigheid!

Jamy Kamst

- 2e jaars student Toegepaste Psychologie
- Achtergrond: Luchtvaarttechniek (MBO4)
- Huidige baan: Transportbegeleider Jumbo Beilen
- Interessegebieden: Neuropsychologie, motivatie en persoonlijke ontwikkeling
- Hobbies: Biljarten (8/9 ball), trainen, motorrijden en reizen



Jamy Kamst

Mijn heilige graal:

Motivatie.

Wat nog meer werkt:

Plannen, herhaling.

Mijn valkuilen:

Uitstellen, Chaos.



Anouk Pruim



- 2e jaars student Communicatie + Minor Medialism
- Achtergrond: MBO Ondernemer Retail
- Huidige baan: sales assistent Cavallaro Napoli
- Content creator Motorsport

Anouk Pruim



Mijn heilige graal:

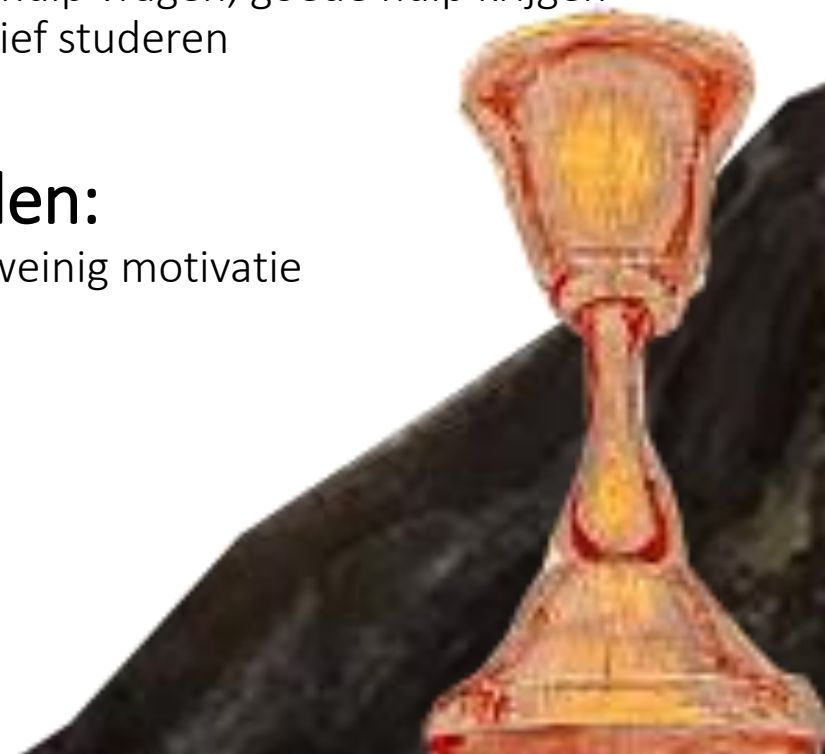
Doorzettingsvermogen

Wat nog meer werkt:

Planning maken, hulp vragen, goede hulp krijgen-
voorbeeld: Effectief studeren

Mijn valkuilen:

Geen overzicht, weinig motivatie



Nick Glazenburg

- 4^e Jaars Toegepaste Psychologie student + Honours traject
- Achtergrond: Application Development (MBO4)
- Huidige baan: Begeleiding en Advies team Noorderpoort + Activiteiten begeleider op boerderij
- Interessegebieden: psychologie, talentontwikkeling, existentiële psychotherapie
- Hobbies: lezen, sporten, studeren, creatief bezig zijn
- Toekomst? Door naar uni!





Nick Glazenburg

Mijn heilige graal:

Bekräftiging, plannen, leer alsof je het wilt overbrengen.

Wat nog meer werkt:

Leer interesse te vinden in alles wat je doet, ontwikkel een toekomstvisie, begrijp JOUW voorwaarden en durf te verkennen.

Mijn valkuilen:

Chaotisch, uitstelgedrag, onzekerheid, tunnelvisie/overwerken



Vragen?



THE END