



# STARTTHERMOMETER

## Tips & tricks om over je uitslag na te denken



Eens even nadenken over je persoonlijke uitslag in het algemeen, bijvoorbeeld a.d.h.v. de volgende vragen:

- ★ BEN JE TEVREDEN MET JE PERSOONLIJKE UITSLAG?
- ★ MET WELK ONDERDEEL WEL EN MET WELK ONDERDEEL NIET OF MINDER?
- ★ MET WIE ZOU JE DAAR WELEENS OVER WILLEN PRATEN?
- ★ WANNEER GA JE DAT DOEN?
- ★ WAT HEB JE KOMENDE PERIODE NODIG OM VOORUITGANG TE BOEKEN?
- ★ WAT GA JE IN DE VOLGENDE PERIODE ANDERS DOEN?
- ★ WAT GA JE HETZELFDE DOEN?

De corona-periode heeft ertoe geleid dat jij nu waarschijnlijk op een andere manier aan je (nieuwe) studie bent begonnen, dan je had verwacht. Los van deze situatie en de noodzakelijke maatregelen, is het goed om even na te denken over de verwachtingen die je had van deze studie. Hoe ervaar je het nu? Past deze studie bij jou?



### TEVREDENHEID MET JE STUDIEKEUZE



### NEEM EEN KLEIN MOMENTJE VOOR JEZELF...

- ★ WAT VALT ER (EEN.BEETJE) TEGEN?
- ★ GAAT DIT IN DE KOMENDE MAANDEN VERANDEREN DENK JE?
- ★ WAT ZOU JE DAAR ZELF AAN KUNNEN DOEN?

Indien je nog niet helemaal tevreden bent over je studiekeuze, is het volgende misschien een idee. Ga eens bij een docent of medestudent na of jouw verwachtingen terecht zijn. Als blijkt dat je verwachtingen niet uit (gaan) komen, dan dien je je keuze misschien te heroverwegen. Beter te vroeg dan te laat. Je kunt daarvoor vrijblijvend en gratis online een afspraak maken bij één van de studiekeuzeadviseurs.





## MOTIVATIE VOOR JE STUDIE



### NEEM EEN KLEIN MOMENTJE VOOR JEZELF...

- ★ WAARDOOR WORD JIJ GEMOTIVEERD?
- ★ WAAR WORDT JOUW MOTIVATIE JUIST MINDER VAN?



## STUDIEDICIPLINE



Als je nog een beetje zoekende bent hoe je je studie het beste kunt aanpakken, vraag dan eens hoe jouw medestudenten dit aanpakken of ga een keer (online of op veilige afstand) samen studeren. Zo kun je elkaar helpen en wordt het studeren ook nog een stuk gezelliger. Je kunt ook altijd aankloppen bij je coach hiervoor. Je coach kan jou ook vertellen of er binnen jouw opleiding trainingen m.b.t. studievastigheden worden aangeboden.

Tips:

- Zorg voor een fijne plek in je huis die jouw vaste studieplek wordt.
- Vermijd afleiders, houd het opgeruimd en zet je to-do's op een lijstje. Dan spoken ze niet steeds door je hoofd.
- Zorg voor een goede planning. Die helpt jou bij het opstarten van je studiedag.
- Geef jezelf even tijd! De een kan makkelijker thuis studeren dan de ander.



## STUDIESTRESS



Indien je het gevoel hebt dat je vaak en/of veel belemmerende studiestress ervaart, weet dan dat je hierover in gesprek kunt gaan met je coach. Ook bieden we vanuit Fontys gratis (online) trainingen stressreductie, perfectionisme, en omgaan met faalangst aan.



## THUIS VOELEN BIJ JE OPLEIDING



Indien je je nog niet (helemaal) thuis voelt, kun je misschien het volgende eens proberen. Probeer eens in gesprekjes bij (een) medestudent(en) na te gaan hoe zij zich op de opleiding voelen. Waarschijnlijk zijn jouw medestudenten ook nog een beetje zoekende. Als je echter het gevoel hebt dat je hierin de enige bent, is het goed om dit eens bij je coach aan te kaarten. Die zal blij zijn als je hier zelf mee komt!

Tip:

- Sluit je aan bij de gezamenlijke momenten die je opleiding organiseert. Het is fijn en belangrijk om elkaar 'live' te blijven zien!



## ZELFVERTROUWEN M.B.T. JE STUDIE



Ga eens bij jezelf na over welke dingen (op school) je wel zeker bent en over welke dingen wat minder. Misschien ontdek je dat er bepaalde dingen zijn waar je wel wat advies of hulp bij kunt gebruiken. Natuurlijk heb je je coach waarbij je terecht kunt. We bieden ook gratis (online) trainingen aan op het gebied van zelfvertrouwen en omgaan met faalangst.



Kijk ook eens op [fontys.nl/fontyshelpt](https://fontys.nl/fontyshelpt) hoe Fontys kan helpen bij eventuele vragen, twijfels of zorgen.

Als je met dingen worstelt, weet dan dat je daar niet alleen in bent! Maak een (online) afspraak met een studentendecaan, studentenpsycholoog of studiekeuzeadviseur, of informeer eens naar een training, als je ergens tegenaan loopt.

Op [fontys.nl/corona](https://fontys.nl/corona) vind je informatie, updates en tips over studeren bij Fontys in de corona-periode. Hier vind je nog meer tips voor studenten in deze situatie.