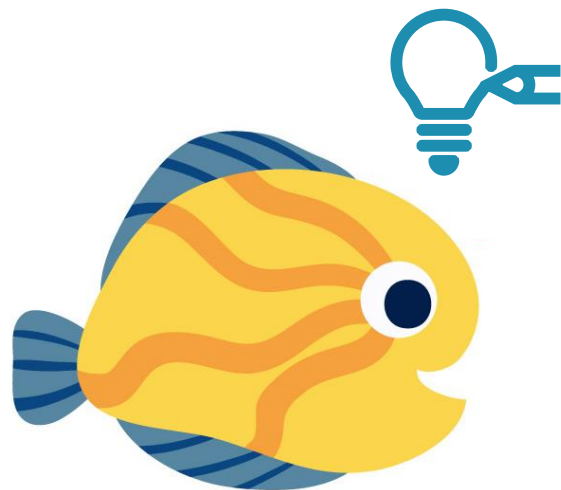


PLANVIS DUIKT NOOIT MIS!

1) Plan	<i>Maak een planning of haal er een op bij STUVO. Houd je strikt aan je beginuur.</i>
2) Visualiseer	<i>Plan én studeer visueel.</i>
3) Isoleer	<i>Maak een lijst van je obstakels en verleiders en schakel ze uit.</i>
4) Succesjes	<i>Maak een lijst van je eerdere successen en put hieruit moed voor toekomstig studeergedrag.</i>
5) Druk	<i>Studeer samen of deel je studieplanning met iemand die belangrijk is voor jou.</i>
6) Nee!	<i>Leer neen te zeggen tegen activiteiten die niet in jouw planning passen.</i>
7) Merci / Mercy	<i>Beloon jezelf als je goed hebt gewerkt!</i>



PLANVIS Duikt Nooit Mis!



1) Plan

- Overloop je taken en noteer wat het meest **dringend** is. Dit bepaalt de volgorde van je activiteiten.
- Schrijf op: **wat** je **wanneer** met **wie** en op **welke manier** gaat doen, welke deadlines je hebt en hoeveel uren je denkt nodig te hebben.
- Houd je strikt aan je geplande **beginuur** en **tel af van 5 tot 1 om te starten**.
- Neem je bij moeilijke leerstof voor om er maximaal 10 minuten aan te werken (en eens je bezig bent, blijf je meestal langer bezig) en neem de kleinste stap.
- Gebruik hiervoor **planningstools** of **haal een papieren planning op bij STUVO!**
<https://odisee.be/blokplanner>
<https://www.teleblok.be/plannen/de-ideale-studieplanner>

PLANVIS Duikt Nooit Mis!



2) Visualiseer

- bij het plannen...
- maar ook bij het studeren!



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
21 mei - 27 mei	les	les	les	les	laatste lesdag	Duitse Taalkunde	Duitse Taalkunde
28 mei - 3 juni	Nederlandse Taalkunde	Nederlandse Taalkunde	Nederlandse Taalkunde	Deutsche Literatur- geschiede	Deutsche Literatur- geschiede	Deutsche Literatur- geschiede	Wijsbegeerte
4 juni - 10 juni	Wijsbegeerte	Wijsbegeerte	Moderne Letterkunde	Moderne Letterkunde	Moderne Letterkunde	Europese	Europese
11 juni - 17 juni	Europese	Europese	EXAMEN EUROPESE	Wijsbegeerte herhalen	EXAMEN WIJSBEGEERTE	Nederlandse taalkunde herhalen	Nederlandse taalkunde herhalen
18 juni - 24 juni	EXAMEN NEDERLANDSE TAALKUNDE	Moderne letterkunde herhalen	EXAMEN NEDERLANDSE LETTERKUNDE	Deutsche Literatur- geschiede herhalen	Deutsche Literatur- geschiede herhalen	EXAMEN DEUTSCHE LITERATUR- GESCHICHTE	Duitse taalkunde + Duits T&T herhalen
25 juni - 31 juni	Duitse taalkunde + Duits T&T herhalen	Duitse taalkunde + Duits T&T herhalen	EXAMEN DUITSE TAALKUNDE + DUIJS T&T				

PLANVIS Duikt Nooit Mis!



3) Isoleer

- Maak een lijst van jouw obstakels en verleiders...
- Schakel ze uit!
Vb. geef je gsm aan je mama,
zet je toestellen op vliegtuigstand,
zet ieder uur een alarm en dan mag je vijf minuten op je gsm,...



PLANVIS Duikt Nooit Mis!



4) Succesjes

Als je even niet meer in jezelf gelooft: maak een lijst van je eerdere **successen** en put hier moed uit voor je toekomstig studeergedrag.

Vb. Ik heb wél discipline om te trainen voor atletiek en doe het goed in de competitie, voor de jeugdbeweging heb ik een toneelstuk in elkaar gestoken en de opvoering was een succes. Ik heb mijn diploma secundair behaald, met extra moeite kan ik ook dat in hoger onderwijs halen...

PLANVIS Duikt Nooit Mis!



5) Druk

Studeer samen als het alleen niet lukt.

Studeer ergens anders als het thuis of op kot niet lukt.

Deel je dagplanning met iemand die belangrijk voor je is.

Sociale druk helpt als het met de juiste persoon is!

PLANVIS Duikt Nooit Mis!



6) Nee!

Leer **neen** te **zeggen** als je gevraagd wordt voor activiteiten die niet in je planning passen.



PLANVIS Duikt Nooit Mis!



7) Merci / Mercy

Beloon jezelf als je goed hebt gewerkt!

Vb. één aflevering van je lievelingsserie, een koffie met een vriend(in), een wandelingetje met je hond,...



Algemene tip: PLANVIS



PLANVIS DUIKT NOOIT MIS!

- 1) **PLAN**
- 2) **Visualiseer**
- 3) **Isoleer**
- 4) **Succesjes**
- 5) **Druk**
- 6) **Nee!**
- 7) **Merci / Mercy**

→ Kies uit deze tips **1 tip** die voor jou het belangrijkste lijkt om aan je uitstelgedrag te werken!

Welk type uitsteller ben ik?

1. DE PERFECTIONIST

“Middelmatig is niet goed genoeg, het moet beter.”

“Er is slechts één oplossing, die moet en zal ik vinden.”



2. DE REBEL

*“Waarom moet ik dit doen?
Kan een ander dat niet doen?
Als ik moet studeren heb ik geen
vrijheid meer.”*

Vb. wachten tot alle
samenvattingen door anderen
gemaakt zijn.



3. DE DROMER

*“Ik heb nog tijd, studeren komt
wel, ooit word ik een
modelstudent en dan haal ik de
allerhoogste punten.”*



4. DE ADRENALINEZOEKER

*“Ik werk het best met deadlines,
ik heb stress nodig om in gang
te schieten.”*



5. DE PLEASER

*“Ik ga eerst mijn oma helpen,
dan naar een vriend die in de
put zit. Ik ga een samenvatting
maken voor een vriendin die
panikeert, want anders gaat ze
me misschien niet meer
sympathiek vinden...”*



6. DE PIEKERAAR

*“Ga ik dit wel kunnen? Wat als
het misloopt?”*

Besteedt veel tijd aan
faalscenario's i.p.v. te studeren.



Je bent niet alleen!

- Welk type uitsteller ben jij? Ga naar ons [deelbord](#) en schrijf eerst je naam bij jouw type!
- Brainstorm in de *breakout room* met “gelijkgestemde zielen” 😊
- Verzamel in het kadertje jullie eigen tips!



“Typetips” van STUVO

1. De Perfectionist

- Zet niet alles wat je kunt bedenken op je takenlijst, maar alleen de taken met de hoogste prioriteit.
- Plan je agenda niet vol maar hou 20% van je tijd vrij voor tegenvallers en onverwachte zaken.
- Zet tijdslimieten op je taken: meer tijd besteed je er niet aan.

2. De Dromer

- Stel jezelf bij iedere taak concrete vragen over het eindresultaat, de acties die hiervoor nodig zijn, de volgorde, wie je erbij nodig hebt, wanneer zaken klaar moeten zijn en wat de doorlooptijd is.
- Schat de benodigde tijd in en verhoog dat met 20%.
- Ga bij iedere taak na wat de cruciale details zijn waardoor het kan mislukken en wat je moet doen om te zorgen dat je actie slaagt.
- Vermijd vage uitspraken als “ik zou eigenlijk”, “ik probeer om”, “binnenkort”, “zo spoedig mogelijk”. Wees concreet en specifiek.

3. De Piekeraar

- Minimaliseer jezelf, je kennis, je vaardigheden en je ervaring niet!
- Verdeel grote intimiderende taken in kleine niet-intimiderende activiteiten. Bekijk je voortgang bij iedere 5 of 10% en geniet van je resultaten.
- Vermijd woorden als “misschien”, “waarschijnlijk”, “ik weet niet zeker”, “ik probeer”. Gebruik positieve en actie-georiënteerde formuleringen. “Ik ga” of “ik zal”.
- Verbind aan “ik kan niet” of “ik weet niet” iets wat je wél kunt of weet.

4. De adrenalinezoeker

- Realiseer je dat je niet alleen goed kunt omgaan met last-minute stress, maar dat je er meestal ook de veroorzaker van bent.
- Laat je minder door je gevoelens leiden en meer door de feiten.
- Zoek andere redenen om in actie te komen dan de kick van last-minute stress en visualiseer die.
- Realiseer je dat pas als je er aan begonnen bent, blijkt of een taak leuk is.
- Vermijd woorden waaruit je negatieve gevoel over taken blijkt. Vervang die door positieve, actie-georiënteerde formuleringen.

5. De Uitdager

- Zie wat anderen van je vragen niet als een opdracht maar als een verzoek.
- Wees geen “*rebel without a cause*”. Denk na over alternatieve manieren om te reageren dan afwijzend, provocerend of sarcastisch.
- Vermijd beschuldigingen en verwijten. Begin zinnen niet met “jij”, maar met “ik”. Excuseer je als je iets niet hebt gedaan wat je wel had toegezegd.
- Werk mét je team in plaats van tégen je team.

6. De Pleaser

- Realiseer je dat je niet alles kan doen en niet alles kunt zijn voor iedereen.
- Maak jouw keuzes, stel jouw prioriteiten, bewaak jouw grenzen en neem de regie over jouw werk/leven.
- Vervang “ik zou eigenlijk moeten” door “ik wil”.
- Leer wanneer en hoe je “nee” kunt zeggen en spreek 1 van deze mogelijkheden hardop uit in situaties waarin je “nee” denkt:
 - Nee met een beleefd bedankje
 - Nee met een verklaring
 - Nee met een alternatief
 - Of zelfs nee zonder meer

Extra hulp nodig?

- Bekijk online **filmpjes** van STUVO op:
 - [Studieplanning](#)
 - [Studiemethode](#)
 - [Online/offline in balans](#)
 - [Faalangst](#)
 - [Omgaan met studiestress](#)
- Blijft het moeilijk? Maak een afspraak met een **studiebegeleider** of **studentenpsycholoog** van je campus.

Ook je taalcoach staat voor je klaar!

WIL JE INDIVIDUELE TAALCOACHING?



Contacteer je taalcoaches @Odisee:
leonie.vanlierop@odisee.be
rlet.vanhoutte@odisee.be





Geloof in jezelf!

Als jij denkt dat je
iets wel kunt, heb je de
belangrijkste hobbel op
de weg naar *succes* al
genomen.

SUCCES!