

Module SLIM STUDEREN SV THV 3 Stappenplan Plannen

Als je slim studeert, gaat het leren gemakkelijker af. Het zorgt voor structuur en overzicht. Daarbij speelt plannen, concentratie en stress een positieve of negatieve rol.

Stap 1. Reflecteer

Door terug te kijken op hoe je iets hebt gedaan, krijg je inzicht in hoe je iets hebt aangepakt en wat je een volgende keer beter kan doen. Bijvoorbeeld het leren van een toets.

Stap 2. Bedenk hoe het de volgende keer beter kan

Als je weet wat je fout hebt gedaan, kan je gaan nadenken over hoe je dat een volgende keer beter kan doen. Bijvoorbeeld: je was te laat begonnen. Daardoor kwam je in tijdnood. De volgende keer moet je dan eerder beginnen.

Stap 3. Bedenk een lange termijn doelstelling

Door een planning te maken, en je daaraan te houden, kan je dat voorkomen. Daarbij kan je beginnen om een lange termijn doelstelling te bepalen.

Stap 4. Bedenk een kortetermijndoelstelling

Als je deze lange termijn doelstelling in een aantal korte termijn doelstellingen verdeelt, houd je overzicht over je planning.

Stap 5. Focus!

Daarbij kunnen twee factoren je parten spelen: je wordt te veel afgeleid en je hebt last van stress. Als je wordt afgeleid, kan je niet meer concentreren.

Stap 6. Versla stress

En als je niet kan concentreren, maak je fouten. Dat leidt weer tot stress en dan... kan je helemaal niet meer concentreren. Dus daar moet je iets aan doen.