

'SMS' = Studeren met Succes

Saxion Enschede

Informatiebijeenkomst:

Met succes Technische Natuurkunde studeren in het HBO

door Ruud Sniekers r.w.j.m.sniekers@saxion.nl

Inhoud

- Wie ben ik?
- Inleiding: Aanleiding + Waarneming (10 min)
- Metafoor Tour de France (5 min)
- Wat doe we? (10 min)
 - ✓ Bronnen en Uitgangspunten
 - ✓ Werkwijze (principes: gznzfrmt, rddrs vn d rnd tfl)
- Alles draait om gewoonten (10 min)
- Zelf ervaren van werkwijze (20 min)
 - ✓ Eigen gewoonten verkennen
 - ✓ Gewoonten van jezelf en van anderen
- Paradigma's + Centra + Persoonlijke Bankrekening (15 min)
- '7 Habits of highly effective people' (15 min)

Tussendoor: Interactieve Gewetensvragen



Wie ben ik?

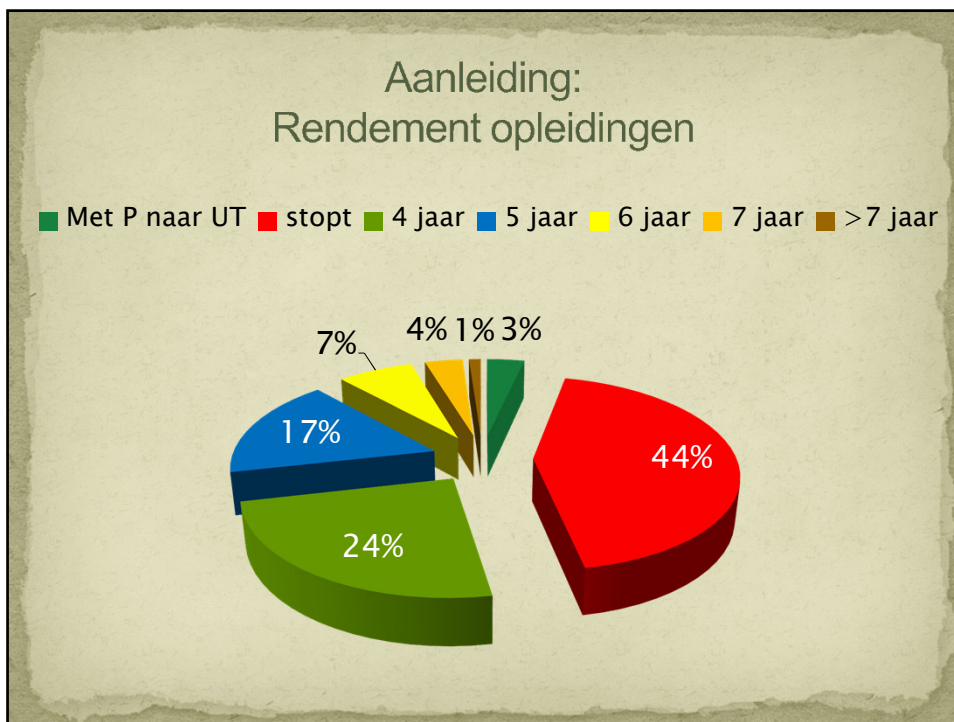
Ruud Sniekers (1962)

Vader 2 zoons (1991,1994)
Fysicus (TU-Eindhoven)
Teamleider/Docent/
Onderwijskundige Saxion

Bedrijfservaring Philips/DSM

Kennisgemaakt met de kracht van mental coaching en NLP in de topsport

**Pers ambitie/missie:
bijdragen middels 'SMS'**





Aanleiding

Hogescholen bieden een mooi aanbod aan trainingen en cursussen maar

Wordt weinig gebruik van gemaakt;
Voor velen is het te laat;
'Probleembenadering';
Geen verbinding met de eigen opleiding;

Aanleiding:

Gehoord binnen opleidingen

'Het is nu eenmaal zo!
'Hier is toch niks aan te doen!
'Het is de verantwoordelijkheid van de student!
'Studenten die het nodig hebben kunnen terecht bij
studentvoorzieningen!
'Studenten hebben teveel om handen!
'Studenten hebben het er niet voor over!
'Het probleem ligt bij de vooropleidingen!
'We hebben alles al geprobeerd! Niets lukt'

Gelatenheid – Acceptatie - Afschuiven

Aanleiding:
Gehoord van studenten

'Ik zou graag meer uit me zelf halen'
'Ik zou graag effectiever en efficiënter willen studeren!'
'Ik wil wel maar ik weet niet hoe!'
'Ik kan het niet alleen!'
'Ik wil niet buiten de groep vallen!'
'Ik vind het moeilijk om keuzes te maken'
'Ik weet niet hoe ik moet beginnen!'
'Er wordt teveel zelfstandigheid van mij verwacht!'

Er is behoefte aan een zetje in de goede richting vanuit de opleiding (docenten en peers) zelf!

Wat zie ik gebeuren?

Overdrijven van goede eigenschappen:

Zelfoverschatting
Onrealistisch optimisme
Ogenschijnlijke onbezorgdheid

Gevolg: Groep studenten:

- Gebruikt geen agenda
- Plant niet of slecht
- Organiseert onvoldoende
- Houdt zich niet aan voornemens of planning
- Oefent te weinig
- Begint te laat

Wat zie ik gebeuren?

Succesvolle studenten:

- Geloven in zichzelf
- Beginnen en maken af
- Maken bewuste keuzes
- Haken aan en verbinden zich
- Effectieve gewoonten
- Staan achter hun keuze
- Positieve zelfspraak
- Nemen verantwoordelijkheid
- Zijn pro-actief
- Zorgen voor balans
- Voorkomen problemen
- Zetten door en hebben geduld

Falende studenten:

- Over/onderschatten zichzelf
- Stellen uit
- Weten niet wat ze willen
- Verbinden zich niet
- Belemmerende gewoonten
- Twijfelen (zichzelf/opleiding)
- Belemmerende zelfspraak
- Leggen oorzaak buiten zichzelf
- Zijn afwachtend en passief
- Geven toe aan verleiding
- Lopen achter de feiten aan
- Geven op en haken af

Wat zie ik nog meer gebeuren?

Overheid die steeds strenger gaat afrekenen

Hogescholen en universiteiten die de criteria opschroeven

Werkveld dat steeds kritischer wordt

Middelmaat is niet goed genoeg. De lat gaat omhoog!

Wat zie ik nog meer gebeuren?

Metamorfose

90% van de studenten die voor een stage een half jaar in het bedrijfsleven hebben gezeten maken in dat half jaar een enorme positieve ontwikkeling door

Verandering in:
Zelfbewustzijn, Opvattingen, Ambitie-niveau,
Doelgerichtheid, Gedrevenheid, etc.....

Studeren is net als het rijden van de Tour de France!!

- Vele etappes
- Zware bergritten
- Tijdritten
- Tempo rijden
- Sprinten
- Individuele prestatie
- Samen sterk
- Parijs halen!



Studeren is net als het rijden van de Tour de France!!

- Koplopers
- Achtervolgers
- Peloton
- Aan het elastiek
- In de bus
- Achterblijvers
- Bezemwagen



Het gaat om finishen binnen de tijdslimiet

Bronnen van SMS



Coachen van toppers in de sport

Sleutelen aan motivatie



Coachen van 'high-potentials' in het bedrijfsleven

Effectief leren



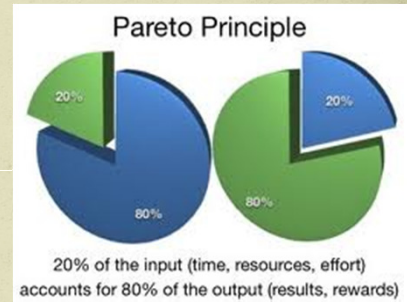
Waarom dit alles niet ook benutten voor studenten?

Pareto-Principle

20% - 80% regel

20% van je input zorgt al voor 80% van het resultaat

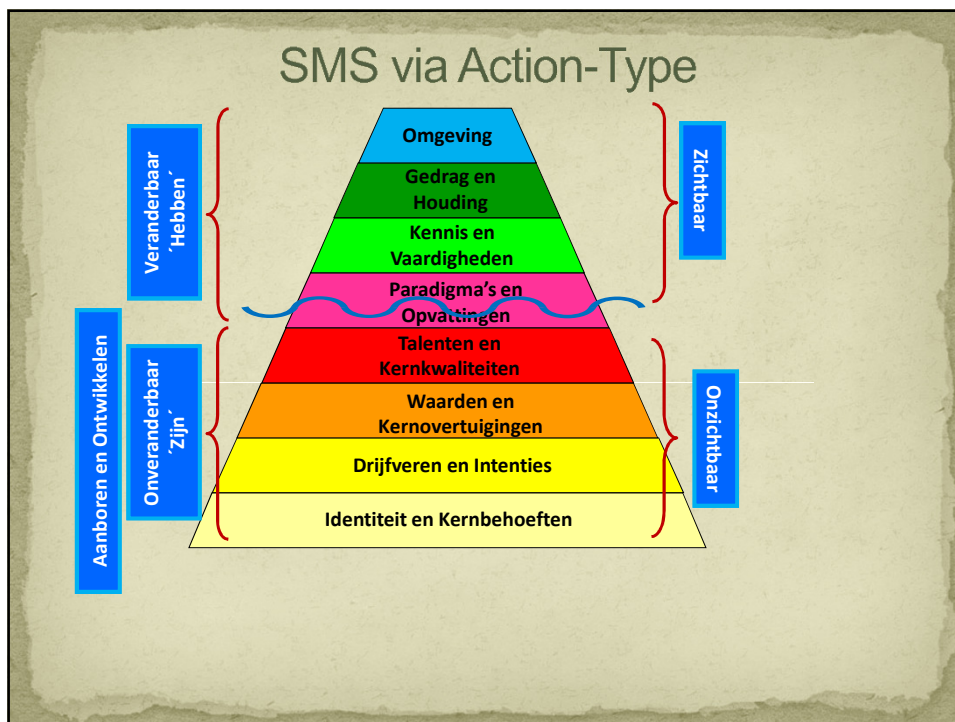
80% van je succes is te danken aan 20% van je inspanning

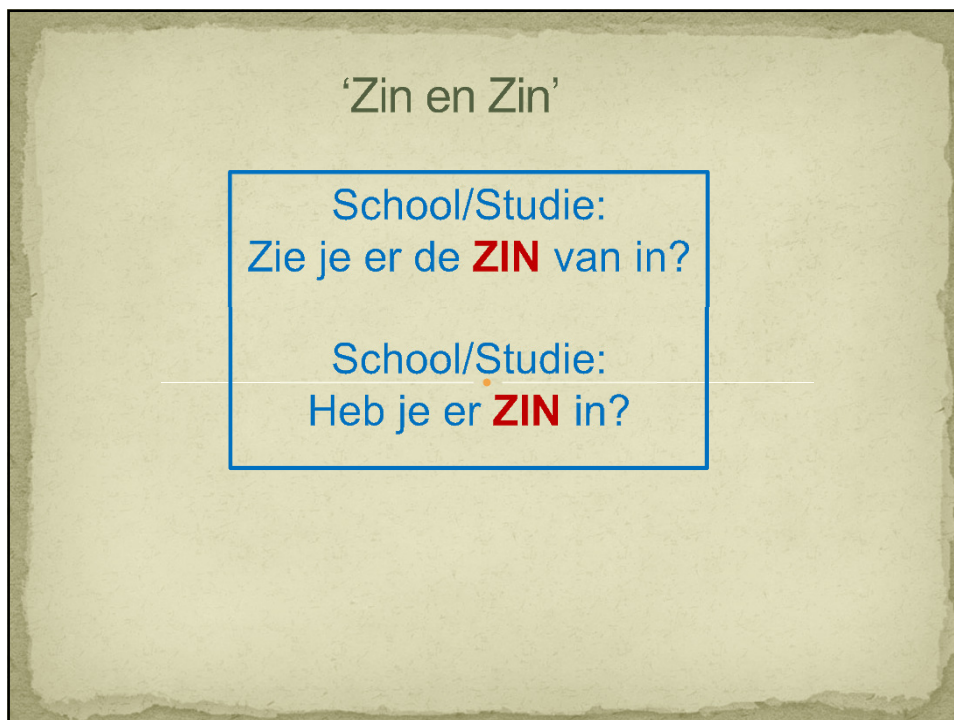


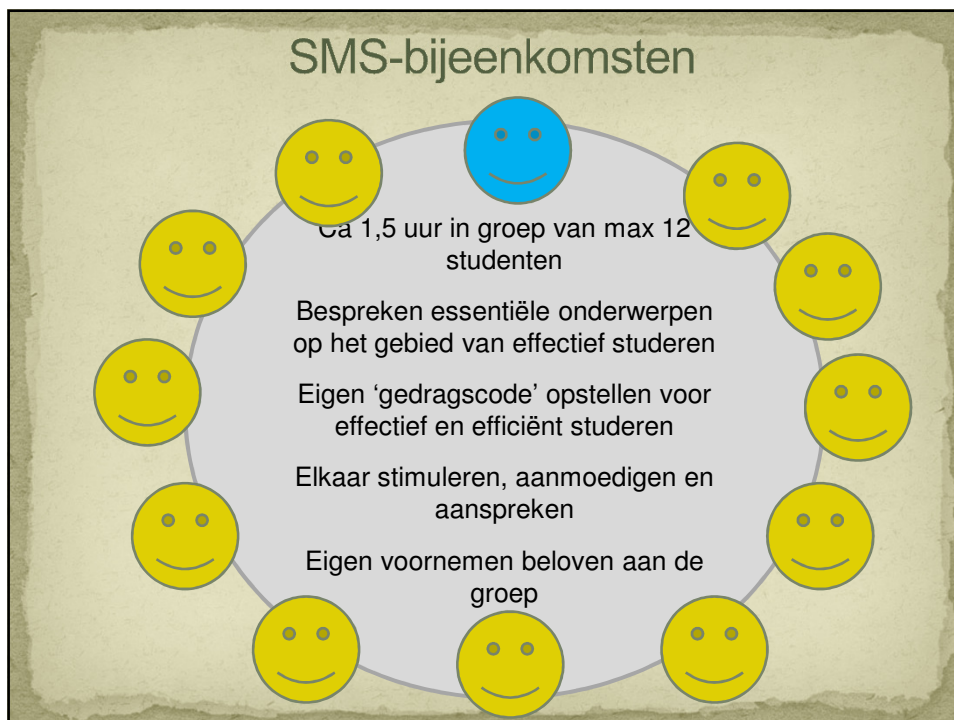
Hier ligt de kans op effectiviteit en efficiëntie!!

Van talent naar succes









SMS: Ganzenprincipe
Beurtelings op kop en elkaar aanmoedigen



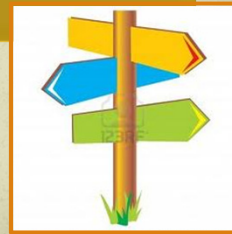
SMS: Ridders van de rond tafel
elkaar in een positieve spiraal brengen/houden



Moraal van de getalketen:

Een duidelijke structuur / houvast helpt om efficiënt en effectief vooruitgang te boeken

De thema's van Studeren met Succes kunnen studenten die structuur of dat houvast bieden tijdens de studie



Resultaten huidige eerstejaars?

Gemiddelde toetscijfer eerste toetsweek:
Vooheen tussen 5,0 en 5,5
7,1 in 2012

Geen verschil tussen SMS groep en 'niet-SMS groep?

Verloop:
Stoppers en Spijtoptanten

Gewoonten ⇒ Automatismen

Gewoonten:

getraind en ingesleten gedrag:
automatismen in handelen, reageren,
denkpatronen, interpretaties & emoties
je kunt niet zonder, maar

Gewoonten en Intenties

Gewoonten:

altijd op basis van positieve
intentie
↓
positief effect op korte termijn
↓
iets 'bereiken' of iets 'vermijden'
Echter,

Bereiken:
Welke behoefte wil je
bevredigen?

Vermijden:
In welke situatie wil je
niet terecht komen?

Gewoonten en Effecten

Gewoonten hebben echter ook altijd een lange termijn effect!

Goede gewoonten



positief lange termijn effect



Je bereikt wat je wilt bereiken en je vermijdt wat je wilt vermijden!!

Slechte gewoonten



negatief lange termijn effect



Je bereikt wat je wilt vermijden en je vermijdt wat je wilt bereiken!!

Uw eigen gewoonten.....

2

Belemmerende gewoonten van jezelf

2 Effectieve gewoonten van jezelf

**Intentie achter de gewoonten
KT - LT**



**Effect van effectieve gewoonten
KT - LT**

**Voornemen
+
Belofte**

Deel uw gewoonten in een groep van 3-4 pers



leder:

**'Om de beurt 3 minuten op kop'
Vertel in 1 minuut je gewoonten**

Daarna 2 minuten:

**Rest: met belangstelling doorvragen
over intenties en effecten**

**Goed luisteren
Open vragen stellen
Geen oordelen!
Geen adviezen!**

7 Habits of highly effective students

Gewoonten

Iedereen heeft **goede** en **slechte** gewoonten!

Goede gewoonten helpen en zijn effectief!

Slechte gewoonten belemmeren en zijn niet effectief!

Turn your bad habits into good habits!

'Paradigma's: interpretaties van de werkelijkheid

Eigen interpretatie leidt tot
eigen beeld van de
werkelijkheid!

Dat beeld is vervormd en
onvolledig en aangevuld
vanuit veronderstellingen!

Overtuigingen / 'Paradigma's' bepalen je doen en laten

Iedereen heeft **helpende** en
belemmerende paradigma's!

Helpende paradigma's leiden
tot effectief gedrag!

Belemmerende paradigma's
leiden tot ineffectief gedrag!

- 'Als ik dit af heb kan ik iets leuks gaan doen'
- 'Ik wil dit ook kunnen'
- 'Ik ben bereid om te werken voor een goed cijfer'

- 'Een 6 is goed genoeg'
- 'Dit is erg saai'
- 'Ik kan dit toch niet'
- 'Dit kan volgende week ook nog wel'
- 'Dit is veel te moeilijk voor mij'
- 'Het is nu toch te laat'

What you see is what you get!!
Shift your paradigms!

7 Habits of highly effective students

Persoonlijke Bankrekening

'Persoonlijke bankrekening'

- Saldo = Zelfbeeld: wat vind je van je zelf?
- Storten: gedrag waardoor je zelfbeeld positiever wordt
- Pinnen: gedrag waardoor je zelfbeeld negatiever wordt

7 Habits of highly effective students

Centra in je leven

Hoeveel ballen bent u aan het hooghouden?
Welke zijn groot en welke zijn klein?
Welke kunt/wilt u laten vallen en welke heeft u al laten vallen?

Habit 1: Wees pro-actief!

Principe:

“Ik ben vrij om te kiezen en ik ben verantwoordelijk voor mijn keuzes”



Habit 2: Begin met een doel in gedachten!

Principe:

***“All things are created twice
First as a mental creation
Second as a physical creation”***



Habit 3: Laat belangrijke zaken voorgaan!

Principe:

“Effectiviteit vereist keuzes maken en handelen volgens eigen prioriteiten”



Habit 3: Laat belangrijke zaken voorgaan!

