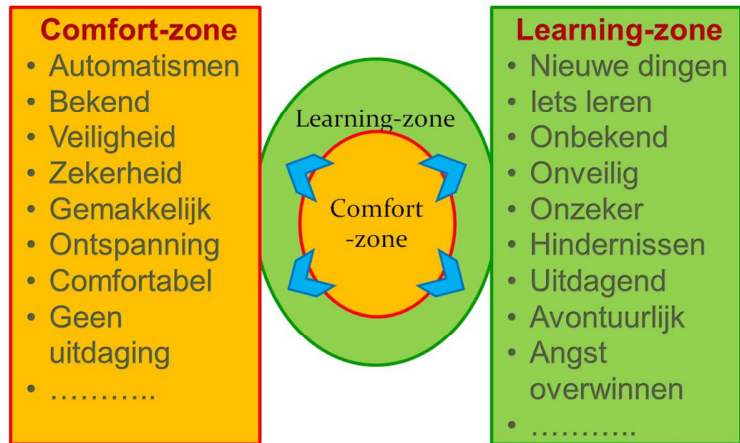


## Studeren met Succes bij TN

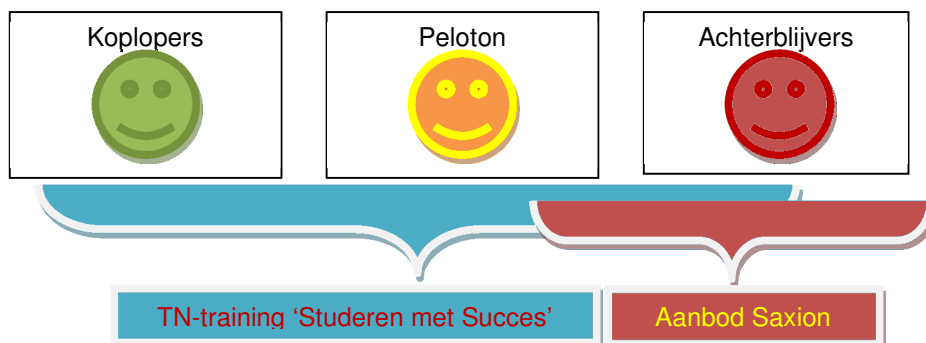
Het beste uit jezelf halen' is een van de uitgangspunten van de onderwijsvisie van de opleiding. Om daadwerkelijk het beste uit jezelf te halen is een bepaalde mate van enthousiasme, gedrevenheid en ambitie nodig. Deze toestand wordt ook wel de 'learning-zone' genoemd. De tegenhanger hiervan is de welbekende 'comfort-zone'. Studenten die werken vanuit de comfort-zone halen bij lange na niet het beste uit zichzelf. De populatie studenten bestaat wat studiesucces betreft ruwweg uit drie groepen, de koplopers, het peloton en de achterblijvers (langstudeerders). Een deel van de studenten (voornamelijk de koplopers) werkt van uit zichzelf in de learning-zone en heeft geen extra aansporing of begeleiding nodig om het beste uit zichzelf te halen. Dat is echter anders voor studenten uit het peloton of uit de groep achterblijvers.



Figuur 6.5: Learning Zone vs Comfort-zone

Deze studenten werken vaak vanuit hun comfort-zone en hebben vaak een extra zetje nodig om het beste uit zichzelf te halen. Deze groep studenten haalt er tijdens de studie niet altijd uit wat erin zit. Dit leidt tot onnodige uitval of studieovertraging. Onder de uitvallers bevinden zich studenten die in potentie wel degelijk in staat zouden moeten zijn om succesvol te zijn in hun studie. Deze studenten slagen er echter niet in om hun talent tijdig aan te boren en te ontwikkelen. Veel van deze studenten geven vaak aan dat ze wel weten waar de oorzaak ligt (aanpassen aan de omgeving, toegeven aan afleiding en verleiding, uitstellen, etc.) maar dat ze niet in staat zijn om dat in hun eentje te overwinnen. Toch wordt er tot dusver vaak gewezen naar de eigen verantwoordelijkheid van de student. Verder is er vanuit de maatschappij een toenemende druk op studenten en opleidingen om de studietijd efficiënter en effectiever te maken.

Om studenten aan te sporen om het beste uit zichzelf te halen en te stimuleren om de stap naar de learning-zone te maken organiseert de opleiding onder de naam 'Studeren met Succes' een trainingscyclus (cursus) waarbij expliciet aandacht wordt gegeven aan verschillende thema's die allen verband houden met studiegedrag. Studenten kunnen **vrijwillig** aan het SMS-programma



Figuur 6.6: Doelgroepen van de SMS- cyclus

deelnemen. Het programma sluit aan bij de belevingswereld van studenten waarbij

hulpmiddelen worden aangewend die in de professionele praktijk reeds hun vruchten hebben afgeworpen. Deze hulpmiddelen zijn

- '7 Eigenschappen die jouw succesvol maken' van de auteur Sean Covey
- 'We hebben er zin in' van de auteur Hans van der Loo
- 'Totaalcoaching', 'Coaching met Action Type' of 'Jungiaanse Typen index'

**Noot:** Voor studenten met studieproblemen kent Saxion reeds een aanbod van trainingen en cursussen (gegeven vanuit het decanaat of door studentepsychologen). De drempel om aan deze cursussen en trainingen deel te nemen is doorgaans aanzienlijk. De ervaring is dat studenten daar pas gebruik van maken als hun studieproblemen aanzienlijk zijn. Van dit aanbod aan trainingen en cursussen wordt doorgaans pas gebruik gemaakt als de problemen reeds zijn ontstaan. Dit aanbod is dus gericht op het oplossen van reeds ontstane problemen. Het aanbod vanuit Studenten met Succes is er juist op gericht om dit soort problemen te voorkomen.

De doelstelling van de trainingscyclus 'Studeren met Succes' is dat de deelnemende studenten effectief en efficiënt studiegedrag ontwikkelen. Vanuit een positieve denkwijze en benadering worden studenten bewust van hun eigen drijfveren, gewoonten, overtuigingen en hun eigen doelen. Daarbij staat het thema 'Er zin in hebben' centraal en komen nadrukkelijk

eigenschappen aan bod die nodig zijn om succesvol te zijn in het presteren (niet alleen tijdens de studie maar ook in hun latere beroep). Voorbeelden hiervan zijn: Een positief zelfbeeld opbouwen, Pro-actief zijn, Belangrijke zaken prioriteit geven, Doelgericht werken, In balans blijven en Effectief samenwerken. De individuele belevingswereld van de student staat daarbij centraal. De zeven uitgangspunten van het programma zijn:



**Figuur 6.7: De bouwstenen van Studeren met Succes**

1. Elke student heeft een groot potentieel aan talent en kwaliteiten die het mogelijk maken om succesvol te studeren
2. Mensen en dus ook studenten zijn kuddedieren en als zodanig beïnvloeden ze elkaar sterk. Het is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van opleiding en studenten om hiervan gebruik te maken om in een positieve spiraal van resultaten en succes te komen.
3. Er is bewuste aandacht voor datgene wat essentieel en belangrijk is tijdens de studie in plaats van automatisen in de comfort-zone
4. Er ontstaat nog meer dan nu een positieve verbinding met de eigen opleiding en toekomst in plaats van twijfel, negatieve gedachten en emoties met betrekking tot het eigen willen, kunnen en handelen
5. Studenten stellen zichzelf uitdagende zelfgekozen doelen en ambities die tegelijkertijd ook haalbaar zijn in plaats van aanpassing aan de middelmaat en meelopen met de massa
6. Studenten komen in een 'flow' en 'groove' (gerichte focus en ritme) van actieve gedrevenheid in plaats passiviteit en reactief afwachten
7. Om studenten in 'flow' en 'groove' te brengen is het noodzakelijk om juist de krachten en kwaliteiten van de student te benutten en te versterken in plaats van studenten doorlopend te confronteren met zwakheden

Het programma bestaat uit wekelijkse groepsbijeenkomsten onder leiding van een coach. Deze coach (SLB-expert) leidt de groep studenten door het programma waarbij de studenten elkaar in een positieve spiraal brengen. Het is nadrukkelijk de bedoeling dat er een gezamenlijke verantwoordelijkheid ontstaat in een positieve sfeer waarbij leden van een groep elkaar aanmoedigen, inspireren en aanzetten tot prestaties op basis van de bovenstaande uitgangspunten.

Het doel van deze trainingen zal duidelijk zijn: Studenten halen het beste uit zichzelf! Studenten ontwikkelen in deze training effectief en efficiënt studiegedrag. Studie-gerelateerde problemen worden hiermee voorkomen en als de opzet slaagt zal het rendement van de opleidingen verbeteren. Daarnaast zal naar verwachting de verbinding met de opleiding als gevolg van deze trainingen toenemen.

### Opzet van de SMS-training:

- De training Studeren met Succes strekt zich uit over 2 kwartielen en bestaat uit (verroosterde) wekelijkse bijeenkomsten van 60-90 minuten in groepen van maximaal 12 personen. Bij voorkeur zitten in zo'n groep meerdere studenten van dezelfde opleiding zodat ze elkaar ook buiten de bijeenkomsten om in een positieve spiraal kunnen houden. Deelname is vrijwillig maar niet vrijblijvend, hetgeen betekent dat van de deelnemende studenten gevraagd/verwacht wordt om
  - actief deel te nemen aan de training;
  - gemaakte afspraken na te komen;
  - door te zetten en de training af te maken;
  - rekening te houden met het belang van alle deelnemende studenten (zowel tijdens als buiten de bijeenkomsten);
  - zich te houden aan gemaakte afspraken mbt vertrouwelijkheid.
- Trainingen starten aan het begin van de kwartielen 1, 2 en 3. Studenten kunnen derhalve meteen bij de start van het schooljaar hiermee starten maar een start in een later kwartiel is ook mogelijk. Tussentijds instromen in een reeds gestarte groep is na 2 weken onwenselijk.
- Tijdens de bijeenkomsten worden een aantal thema's op het gebied van effectief en efficiënt studeren besproken. De deelnemende studenten geven actief aan welk gedrag ze willen verbeteren/veranderen. Gaandeweg zullen de deelnemende studenten op basis van de besproken thema's voor zichzelf 10 gedragsregels (deze kunnen per individu verschillen) formuleren waaraan zij zich 'verbinden' en committeren (studenten beloven dat aan zichzelf en aan de groep)
- De training is gericht op eerstejaars studenten. Indien er belangstelling is vanuit ouderejaars studenten kan er ook voor deze doelgroep een cyclus starten.
- Deelnemende studenten stimuleren elkaar ook buiten de bijeenkomsten om in een positieve studie-spiraal te komen/blijven.



Figuur 6.8: De structuur van een SMS-bijeenkomst

6. De training/ bijeenkomsten worden geleid door een SLB-expert van een van de LED-opleidingen. Deze SLB-expert heeft zelf affiniteit met de problematiek, de werkvorm, de inhoud van de training en de gebruikte bronnen. Tijdens de bijeenkomsten komen studenten beurtelings in de 'spotlight' te staan waarbij wordt ingegaan op het specifieke studiegedrag van deze student. De anderen studenten stellen vragen, geven feedback en moedigen aan. Oordelen, adviezen, etc. zijn daarentegen niet de bedoeling tenzij daar nadrukkelijk om gevraagd wordt.
7. De structuur van de bijeenkomsten heeft een sterk 'intervisie-karakter' en zou als volgt kunnen zijn (zo gaat het nu in de pilot bij TN):
  - a) Start: Opening en het programma van de bijeenkomst bespreken ( 5 min)
  - b) Huidige situatie: ieder geeft in 2 a 3 zinnen zijn/haar huidige situatie weer: Wat speelt er? Wat houdt je bezig? Wat belemmert je? Wat inspireert je? Hoe gaat het met je? Iedereen luistert met aandacht en zonder oordeel. Met mij gaat het ..... De afgelopen week ..... 10-15 minuten
  - c) Spotlight: Iedereen komt max 5 minuten in het spotlight en vertelt hoe het gaat met het naleven van de zelfgekozen gedragscode (doet belofte aan zichzelf en de groep daarover). Iedereen geeft op positieve en constructieve wijze feedback aan de persoon in het spotlight. De persoon in het spotlight staat open voor feedback en neemt deze dankbaar in ontvangst 30-40 minuten.
  - d) Thema/Onderwerp: Bespreking/Behandeling onderwerp of thema door cursusleider. Studenten maken aantekeningen van hoofdzaken. 15 minuten
  - e) Afsluiting: Inzicht kiezen en daarover een belofte doen
  - f) Huiswerk:
    - i. Gedragscode opschrijven/aanpassen nav de bijeenkomst
    - ii. Week lang houden aan gedragscode en belofte
    - iii. Bestuderen en nadenken over het nieuwe behandelde thema/onderwerp

Voorbeelden van te behandelen thema's:

- Wat is studeren voor jou? Hoe past de leercyclus daarbij?
- Persoonlijke talenten en kwaliteiten
- Hoe krijg je zin en energie om te studeren
- Gewoonten en de intenties daarbij
- De kracht van een positieve benadering
- Hoeveel ballen houd je hoog?
- Opvattingen mbt je studie en je eigen studiegedrag
- Switchen van comfort-zone naar learning-zone
- Fit studeren: 'sharpen the saw'
- Zelfbeeld: persoonlijke bankrekening, hoe krijg je een positief saldo!
- Bereiken en vermijden
- De voordelen van beginnen
- De intenties achter uitstelgedrag
- Overschatten of juist onderschatten van jezelf
- Effectieve aanwezigheid in lessen
- Re-actief en Pro-actief gedrag: Zelf het stuur in handen
- Ambities en doelen
- Belangrijke zaken eerst: time-management
- Relatie-bankrekeningen
- The speed of trust
- Win-Win denken
- Communicatie: 'First understand and then be understood'
- Synergie