

CONCENTRATIE

Kan jij jouw aandacht lang bij de les houden? Of ben jij eerder snel afgeleid? Elke student heeft een bepaald **concentratievermogen**. Dit betekent hoelang jij jouw aandacht bij één taak kan houden zonder afgeleid te worden. Daarom is een goede concentratie **belangrijk tijdens jouw studies**. Dit is afhankelijk van **verschillende factoren** en kan dus veranderen over de tijd en situaties heen.



AFLEIDERS:

- Intern: honger, dorst, pijn, stress, piekergedachten, vermoeidheid, ...
- Extern: hieronder vallen zowat alle dingen in jouw omgeving die je kunnen afleiden, bijvoorbeeld: lawaai, rommel, mensen, dieren, sociale media, gsm, laptop, to do lijstje, activiteiten, ...



INTERESSE:

Je hebt het waarschijnlijk al gemerkt: het lukt beter om je aandacht naar activiteiten te laten gaan waarin je geïnteresseerd bent. Motivatie en concentratie gaan hand in hand! Niet elke taak zal jou evenveel kunnen boeien. Ken je valkuilen en pas de tips toe, zeker bij de taken die jij minder interessant vindt!



RITME & ROUTINE:

Studeer jij beter 's ochtends of 's avonds? Hou rekening met jouw bioritme. Door elke dag eenzelfde routine aan te houden, zal het jou na een tijd minder energie kosten om jouw planning te volgen. Neem tussen het studeren door regelmatig en voldoende pauze.



STUDIEMETHODE:

Wanneer je passief een tekst leest of naar een prof luistert, dan kan jouw aandacht makkelijk afglijden. Probeer actief de leerstof te verwerken door notities te nemen, schema's te maken, de cursus te structureren, verbanden te zoeken, jezelf te testen via voorbeeldvragen, de tekst luidop te hervertellen, ... Hierdoor zal je niet alleen de leerstof beter kunnen onthouden, maar ook een betere concentratie hebben.

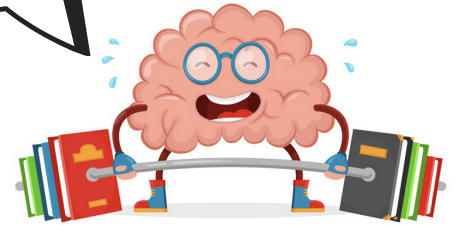
CONCENTRATIE CHECKLIST

INTERNE AFLEIDERS

- ✓ **Geen honger of overvolle maag?**
Gezonde en gevarieerde voeding is belangrijk.
- ✓ **Drink je voldoende water?**
Beperk cafeïne inname (energiedrank, koffie, cola, thee, chocolade).
- ✓ **Beweeg je voldoende?**
Ga regelmatig naar buiten en haal een frisse neus.
- ✓ **Gezond slaappatroon?**
Meer tips hierover: [Infographic Slaap](#).
- ✓ **Goed in je vel?**
Bespreek op tijd wanneer je met iets zit.
- ✓ **Niet te veel last van stress?**
Meer tips hierover: [Infographic Stress & Infographic Buikademhaling](#).
- ✓ **Gedachten onder controle?**
Meer tips hierover: [Infographic Piekeren](#).

Train your brain!

Je concentratie is als een spier die je kan trainen!



EXTERNE AFLEIDERS

- ✓ **Goede studieruimte?**
Studeer je liever alleen of samen; thuis of in de bib; met muziek of oordoppen?
- ✓ **Afleidings weg?**
Ruim je bureau op, blokkeer apps/websites, zet meldingen op je gsm uit, leg je laptop in een andere kamer, ...

RITME EN ROUTINE

- ✓ **Ken jij jouw bioritme?**
Start elke dag op hetzelfde uur en plan voldoende pauzes. Je kan niet elk moment van de dag even geconcentreerd zijn.
- ✓ **Goede studiestructuur?**
Meer tips hierover: [Infographic Pomodoro-techniek](#).
- ✓ **Haalbare planning?**
Meer tips hierover: [Infographic Plannen](#).

STUDIEMETHODE

- ✓ **Studeer je actief?**
Meer tips hierover: [Infographic Actief en strategisch studeren](#).
- ✓ **Beloon je jezelf?**
Wat kan jou extra motiveren om te studeren? (Een lekkere snack, een frisse neus halen, even spelen met de hond, ...)
- ✓ **Concrete doelen?**
Stel kleine en specifieke doelen op.

Zelfreflectie:

Elke persoon is uniek. Welke factoren beïnvloeden jouw concentratievermogen? Sta stil bij jezelf! Wanneer kan jij je beter concentreren? Waar ben je dan? Wat doe je? Hoe komt dit? Waardoor word je afgeleid? Wanneer lukt het wel/niet?

Extra hulp nodig? Studiebegeleiding zorgt voor jou!

Alle info over ons begeleidingsaanbod vind je op onze website: student.vub.be. Weet je niet meteen bij wie je terecht kan met jouw vraag? Kom langs in ons Contactpunt of bel [02 629 23 06](tel:026292306). Je kan ons ook steeds bereiken via e-mail: begeleiding@vub.be.