



**Q&A sessie:** Een goede planning is het begin van alles! Examenplanning op jouw maat.

[Infographic Planning](#)

[Infographic Actief en strategisch studeren](#)

[Sjabloon weekplanning](#)

### **Vragen van de deelnemers:**

#### **Ik heb moeilijkheden om me te houden aan een ritme.**

Volg je bioritme: ben je iemand die graag wat langer uitslaapt? Plan dan niet je dag te beginnen om 7u30. Probeer wel om steeds op hetzelfde uur te eten en te gaan slapen. Een ritme vinden vraagt oefening, geef dus niet te snel op als het je niet meteen lukt om dit vaste ritme te vinden.

#### **Is het een goed idee om in een 'study' discord server te studeren? (= server om samen met anderen te studeren)**

Voor sommige studenten is het een motivatie om samen met anderen te kunnen studeren, een soort virtuele massablok. Doe dit dus zeker als dit voor jou een hulp kan zijn. Op YouTube vind je ook heel wat filmpjes van studenten die studeren (vb. Study With Me), ook dat kan een motivatie zijn.

#### **Ik ben nooit echt goed geweest met plannen en daardoor was mijn eerste examenperiode een flop. Maar probeer wel nu op tijd voor te bereiden/studeren. Heeft u tips?**

Start met een to-dolijst: maak een overzicht van al je vakken en ga eens na wat je allemaal al gedaan hebt en wat je nog moet doen. Maak op basis daarvan een inschatting van de tijd die je zal nodig hebben. Daarna kan je overgaan naar een maandplanning, waarin je de examendagen eerst noteert. Heb je weinig spreiding tussen 2 examens? Zorg er dan voor dat je de focus legt op deze vakken tijdens de blokperiode.

#### **Ik plan altijd heel veel op een dag, waardoor ik de concentratie verlies.**

Zorg ervoor dat je planning realistisch en haalbaar is. Deel alles op in kleine, concrete deeltaken. Zo kan je op het einde van de dag veel zaken afvinken, wat je motivatie zal verhogen. Je kan ook zeker een [individuele afspraak](#) maken bij studiebegeleiding om jouw planning samen te bekijken en op te volgen.

#### **Hoe maak ik keuzes in mijn planning als ik ver achterloop?**

Je bent niet verplicht om deel te nemen aan elk examen, maar ieder examen is natuurlijk een kans minder. Probeer objectief te zijn en te kijken naar feiten. Als een examen echt niet haalbaar is, kan je opteren om dit uit te stellen naar de tweede zit. In dat geval raden wij wel aan om naar het examen te gaan (zeker als het schriftelijk is), omdat je zo al een inzicht krijgt in mogelijke vragen. Twijfel je hierover? Bespreek het eens met [één van onze medewerkers](#).

**Het is moeilijk om de motivatie te vinden, omdat ik in deze periode niets heb om naar uit te kijken.**

Denk eens terug aan jouw oorspronkelijke motivatie voor jouw studies: 'Waarom heb je gekozen voor deze studies?', 'Welk toekomstbeeld heb je?'

**Ik heb moeite om de leerstof langer te onthouden.**

Hoe meer je herhaalt, hoe beter je zal kunnen onthouden. Belangrijk is om niet te starten met 'alles uit het hoofd te blokken'. Start eerst met een duidelijke structuur te brengen in de cursus door belangrijke zaken aan te duiden etc. Ga daarna op zoek naar verbanden tussen hoofdstukken en eerder geziene leerstof. Dat zal helpen om beter te kunnen onthouden.

### ***Tips van studenten***

- Gebruik applicatie 'Forest' om alle andere applicaties op gsm te blokkeren, dit kan je concentratie verhogen.
- Ik maak geen planning, maar ik stel wel 3 doelen per dag op voor het vak waarvoor ik die dag studeer.

**Meer tips over digitaal studeren, kan je [hier](#) vinden. Heb je nood aan een individueel gesprek? Maak dan een [afspraak](#). Nog vragen? Contacteer ons via [begeleiding@vub.be](mailto:begeleiding@vub.be).**