



Q&A sessie: Welke dag zijn we vandaag? Planning en routine tijdens de lockdown.

Infographic:

https://student.vub.be/sites/vub/files/infographic_afstandsonderwijs_routine-planning_nl.pdf

Vragen van de deelnemers:

“Tip: Pomodorotechniek.”

De pomodorotechniek is een methode om je studeertijd te controleren.

Als je op YouTube de zoekterm ‘study with me’ ingeeft, vind je video’s van studenten die o.a. met deze techniek studeren. Probeer eens te studeren met een van deze video’s. Door iemand anders te zien studeren, kan je studiemotivatie verhogen.

“Advies voor werkstudenten of kotstudenten die ook het huishouden moeten verzorgen?”

Voor werkstudenten en studenten die een huishouden moeten verzorgen, kan deze situatie extra stressvol zijn. Een goede planning en routine is voor deze studenten dus zeker belangrijk. Plan die huishoudelijke taken in in jouw planning en zorg dat je naast het studeren ook voldoende rust en ontspanning kan inplannen.

Merk je dat jouw studietraject te zwaar is om te combineren? Neem dan contact op met je [studietrajectbegeleider](#) en bekijk samen hoe je jouw studietraject eventueel kan verlichten.

“Heeft u tips hoe om te gaan met planning en deadlines, terwijl je zelf ziek bent van het coronavirus (want slechte dagen of uren laten zich niet plannen).”

Ziek zijn kan je helaas niet ‘plannen’, daarom is het heel belangrijk om je planning flexibel op te stellen. Behoud goed het overzicht. Duid deadlines goed aan in jouw planning. Deel de verschillende taken op de delen in kleine deeltaken die realistisch en haalbaar zijn.

Plan ‘reservetijd’ in. Wanneer iets je niet gelukt is, verplaats je deze taak naar die ‘reservetijd’.

Liep je door ziekte een grote achterstand op en vrees je deadlines niet te halen? Neem dan contact op met je [studietrajectbegeleider](#) om te bekijken of flexibiliteit mogelijk is.

“Is er een richtlijn voor hoe lang een gemiddelde dag ongeveer zou 'moeten' duren?”

Een studiepunten staat voor een bepaald aantal studie-uren (25 à 30 uur). Voor een programma van 60 studiepunten, betekent dat ongeveer 38u per week. Een voltijdse job dus. In deze 38u zijn alle studieactiviteiten inbegrepen, dus ook lessen volgen, werken aan taken, ...

Studeertijd is natuurlijk niet enkel afhankelijk van het aantal studiepunten, maar grotendeels ook van jezelf en jouw situatie. Voor opleidingsonderdelen waar je goed in bent en waarin je geïnteresseerd bent, zal je waarschijnlijk minder lang moeten studeren dan voor een opleidingsonderdeel waar je moeite mee hebt.

“Ik plan wel, maar proffen plaatsen (grote) opdrachten/taken vaak pas 2 dagen of korter van tevoren op Canvas, waardoor heel mijn planning misloopt. Tips om hiermee om te gaan?”

Dat is heel vervelend en kan inderdaad jouw planning in de war brengen. Daarom raadden wij ook hier aan om je planning flexibel op te stellen. Stel prioriteiten. Dingen die belangrijk zijn, maar niet dringend, kan je verschuiven naar een later moment.

Plan 'reservetijd' in om deze last-minute taken op te vangen en wees niet te hard voor jezelf als je achter geraakt op schema.

Heb je hulp nodig bij het opstellen van een planning om jouw deadlines te halen? Neem dan contact op met een [studiebegeleider](#).

“Ik heb veel last van faalangst, waardoor ik vaak dingen uitstel. Dit maakt mijn faalangst natuurlijk nog erger. Ik heb vaak het probleem dat mijn schema helemaal in het honderd loopt omdat ik zo een probleem heb met uitstellen en dan voel ik me daar schuldig over.”

Wanneer je faalangst hebt, kan je taken gaan uitstellen om hiermee niet geconfronteerd te worden. Belangrijk is om na te gaan voor jezelf wáárom je precies dingen uitstelt. Probeer de oorzaken van je uitstelgedrag tegen te gaan. Stel je uit, omdat je kamer te rommelig is om te studeren? Doe daar dan iets aan.

Wees ook niet te hard voor jezelf als je achter geraakt op schema. Verandering is uitdagend voor iedereen. Heb je hier veel moeite mee? Neem dan contact op met een [studentenpsycholoog](#).

“Ik heb last van de pauzeknop bij het beluisteren van de lessen, als ik iets niet gehoord heb, dan luister ik dat opnieuw en opnieuw waardoor ik veel langer doe over het beluisteren van de lessen, hierdoor doe ik soms een hele dag over een les, ook omdat als ik op pauze duw, ik afgeleid geraak.”

Het pauzeren van lessen, kan inderdaad een valkuil zijn bij het bekijken van lesopnames. Stel voor jezelf eventueel een bepaalde 'lestijd' in waaraan je je moet houden. Heb je op het einde iets nog niet begrepen? Kan je nog steeds herbeluisteren.

Besteed ook niet te veel tijd aan het 'esthetische' van je notities. Het belangrijkste is dat jij jouw notities begrijpt.

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