



RICHTING GEVEN

AAN STUDIESUCCES

**Signaalkaart StudieSucces van
VOORBEELD RAPPORTAGE**

8 november 2023

HALLO VOORBEELD,

Dit is de uitslag van jouw Signaalkaart Studiesucces. Hierin staan onderwerpen die een belangrijke rol spelen bij het succesvol volgen en afronden van jouw opleiding. Het zijn onderwerpen die gaan over je studie, maar het zijn ook onderwerpen die gaan over hoe jij je op dit moment voelt en hoe jij in je vel zit. Waar kun jij nog wat extra hulp bij gebruiken en wat gaat eigenlijk al heel goed?

Waarom gedragen mensen zich zoals ze zich gedragen?

Overall om je heen zie je hoe mensen zich gedragen. Dit gedrag lijkt misschien te komen door hoe iemand is, dus door de persoonlijkheid. Maar gedrag wordt eigenlijk veroorzaakt door heel veel factoren samen. Gedrag wordt veroorzaakt door wat we denken, wat we graag willen, wat we ergens van vinden en hoe wij ons voelen. Deze vier factoren hebben uiteindelijk allemaal invloed op het gedrag dat je laat zien.

Aan de hand van de DilemmaMethode worden deze vier factoren in kaart gebracht. Er wordt gekeken hoe je denkt (het hoofd), wat je wilt (het hart), wat je ergens van vindt (de raderen) en hoe jij je voelt (de voeten). In de onderstaande afbeelding wordt dit verder uitgelegd. In de Signaalkaart ligt de focus op de raderen en de voeten.



HET HOOFD



Het hoofd laat zien wat je weet en wat je begrijpt. Maar er wordt ook gekeken wat je eigenlijk niet zo goed begrijpt.

HET HART



Het hart laat zien wat je graag wil en waar je enthousiast van wordt. Maar er wordt ook gekeken naar wat je vooral niet wilt en wat je vervelend vindt. Dit wordt ook wel je persoonlijkheid genoemd.

DE RADEREN



De raderen laten zien waar je je graag mee bezig houdt en hoe jij iets beleeft. Dit kan beïnvloed worden door de mensen om jou heen of door de situatie waar je je in bevindt. De raderen worden in kaart gebracht met behulp van de Studiesuccesfactoren.

DE VOETEN



De voeten laten zien hoe jij in je vel zit en hoeveel leuke dingen je mag doen van jezelf. Maar er wordt ook gekeken hoeveel zorgen jij hebt en wat je allemaal moet doen. De voeten worden in kaart gebracht met behulp van de Mentale balans.

• Je voelt je goed (de voeten)

• Je voelt je niet goed (de voeten)

• De activiteiten van vandaag vind je interessant (de raderen)

• De activiteiten van vandaag vind je saai (de raderen)

• Je mag iets doen waar je energie van krijgt (het hart)

• Je moet iets doen wat je veel energie kost (het hart)

• Je begrijpt het helemaal (het hoofd)

• Je begrijpt er niks van (het hoofd)

DIT WORDT EEN LEUKE DAG!

DIT WORDT HELEMAAL GEEN LEUKE DAG...

JOUW UITSLAG

STUDIESUCCEFACTOREN



StuDiessress



Sociale omgeving



StuDiemotivatIe



Toekomstbeeld



Zelfvertrouwen



StuDiedisciplIne



StuDiebegeleIding



StuDieregIe



Geen tot lage ondersteuningsbehoefte

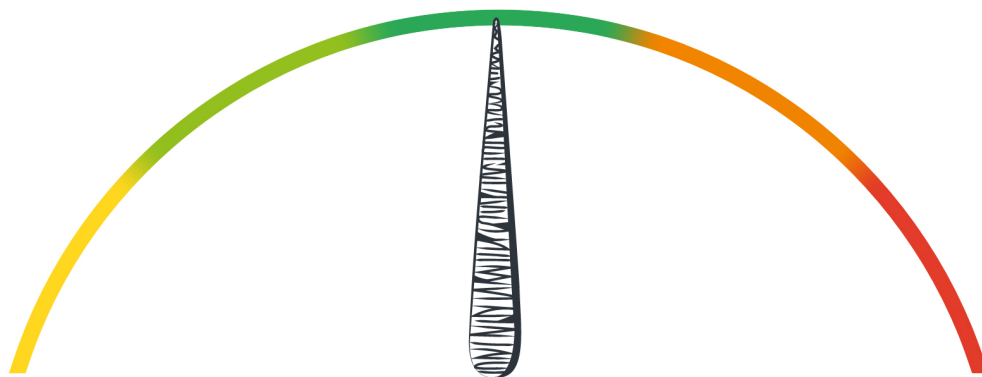


Ondersteuningsbehoefte



Ondersteuningsnoodzaak

MENTALE BALANS



 Zeer laag

 Laag

 Gemiddeld

 Hoog

 Zeer hoog



JOUW SCORE OP DE STUDIESUCCESSFACTOREN

Hoe jij je gedraagt, hoe jij je verder ontwikkelt en hoe het gaat op jouw opleiding, heeft ook te maken met de situatie waarin jij je bevindt. Als jij je bijvoorbeeld veel zorgen maakt, dan wordt het lastiger om je op de lesstof te concentreren. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe jij een aantal onderwerpen met betrekking tot jouw studie ervaart en of deze onderwerpen jou helpen of juist tegenwerken.



STUDIESTRESS

Jij scoort rood op Studiestress.

Jij geeft met deze score aan vaak last te hebben van studiestress. Jij ervaart leren als zwaar, moeilijk of belastend. Ook ben jij gevoelig voor het ontwikkelen van spanningsklachten of faalangst. Jij hebt vaak grote moeite om een goede balans te houden tussen inspanning en ontspanning. Daarnaast maak jij je vaak grote zorgen over jouw succes- of slagingskansen. Jij kan het belang van een opleiding of toets niet of nauwelijks relativeren en jij hebt te vaak het gevoel onvoldoende te presteren. Een mindere dag of een lager cijfer zorgen bij jou vaak voor veel zorgen.



SOCIALE OMGEVING

Jij scoort groen op Sociale omgeving.

Je geeft hiermee aan door je ouders, familie en vrienden positief bevestigd en gestimuleerd te worden om je te ontwikkelen en een opleiding te volgen. Het is ook niet de vraag of je met school bezig gaat, maar meer wat, waar en hoe je dit doet. Je ervaart door je ouders, familie en vrienden gemotiveerd te worden om je best te (blijven) doen en bij tegenvallende resultaten of tegenslag motiveren ze jou om door te zetten en niet op te geven.



STUDIEMOTIVATIE

Jij scoort groen op Studiemotivatie.

Jij geeft met deze score aan een positief beeld te hebben van jouw toekomst en er ook van overtuigd te zijn dat het volgen van een opleiding hiervoor noodzakelijk is. Jij denkt ook dat jouw toekomstperspectief zeker in positieve zin zal toenemen door het volgen van sectorvakken of profielvakken, omdat het jouw studie- en werkmogelijkheden vergroot. Jij ervaart dat naar school gaan en jezelf ontwikkelen noodzakelijk zijn om in de toekomst een leuke en passende baan te kunnen vinden. Daarnaast heb jij er ook voldoende vertrouwen in dat je uiteindelijk werk zal vinden dat aansluit bij wat jij wil.



TOEKOMSTBEELD

Jij scoort groen op Toekomstbeeld.

Jij geeft met deze score aan een positief beeld te hebben van jouw toekomst en jij hebt er voldoende vertrouwen in dat jij later een goede baan vindt. Jij gelooft niet alleen dat jouw toekomstige werk aansluit bij jouw interesses, maar dat je ook genoeg geld gaat verdienen om daar goed van te leven. Jij bent extra gemotiveerd om jouw kennis en vaardigheden te verbeteren, zodat jij jouw kansen en mogelijkheden op een goede baan vergroot. Jij maakt je dan ook weinig zorgen over jouw toekomst en de mogelijkheden om later werk te kunnen vinden.



ZELFVERTROUWEN

Jij scoort groen op Zelfvertrouwen.

Jij geeft met deze score aan meestal te beschikken over voldoende zelfvertrouwen. Je voelt je vaak zeker over jezelf en de door jou gemaakte keuzes. Jij bent meestal tevreden over jezelf en jouw talenten en jij ervaart vooral met dingen bezig te zijn waar jij goed in bent, achter staat of die jij leuk vindt. Jij voelt je vaak trots en succesvol en jij ontvangt regelmatig waardering en complimenten van anderen voor jouw inzet, talenten en prestaties.



STUDIEDICIPLINE

Jij scoort oranje op Studiediscipline.

Jij geeft met deze score aan meestal voldoende aandacht en tijd te besteden aan het behalen van goede schoolresultaten. Jij bent alleen niet vaak bereid jouw afspraken met vrienden of familie af te zeggen, ook al is dit nodig voor school. Wanneer jouw opleiding of de schoolresultaten tegenvallen, zal jij soms gemotiveerd moeten worden om door te zetten en niet op te geven. Opgeven of stoppen met je opleiding voordat jij jouw diploma hebt gehaald, wil jij wel voorkomen.



STUDIEBEGELEIDING

Jij scoort groen op Studiebegeleiding.

Jij geeft met deze score aan dat je in staat bent om zelfstandig goede resultaten te behalen en ook overzicht hebt over een goede aanpak en planning. Wanneer jouw resultaten tegenvallen, weet jij goed zelf te bepalen bij wie jij ondersteuning of advies kan krijgen. Hierbij heb jij dan ook geen begeleiding nodig. Als het even tegenzit, kan jij jezelf goed motiveren en heb je ook geen hulp nodig om jezelf op te peppen.



STUDIEREGIE

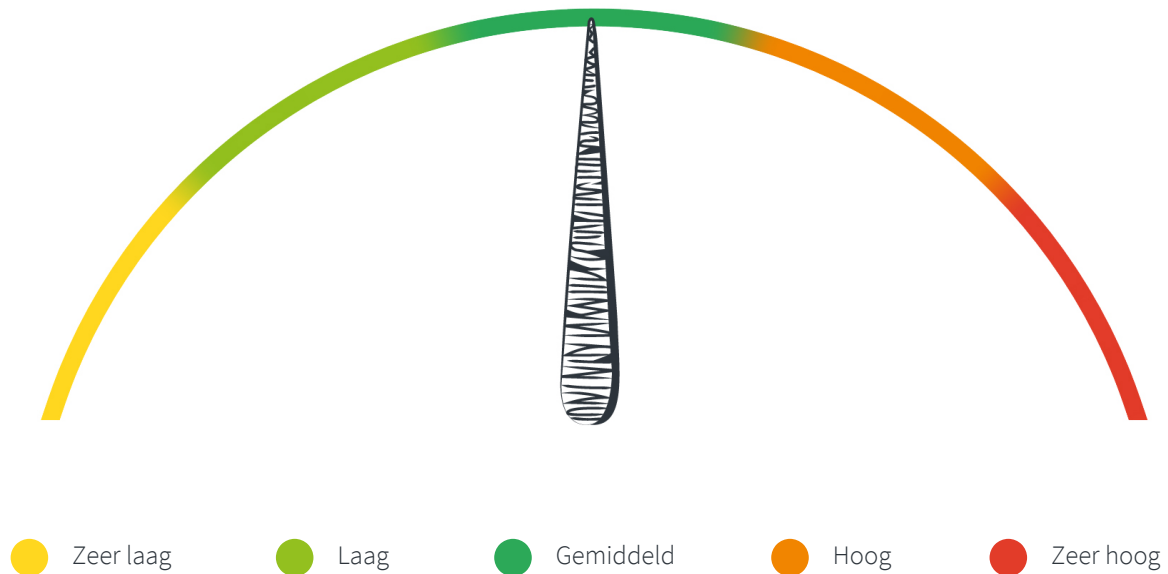
Jij scoort groen op Studieregie.

Jij geeft met deze score aan meestal voldoende in staat te zijn om zelf beslissingen te nemen en je niet of nauwelijks beperkt te voelen door zorgen of problemen. Jij kan meestal zelf bepalen wanneer jij tijd en aandacht schenkt aan jouw opleiding. Eventuele zorgen (over geld) of persoonlijke problemen hebben niet of nauwelijks een negatief effect op jouw schoolresultaten. Eventuele zorgen worden door jou niet ervaren als een belemmering om goede resultaten te behalen.



JOUW SCORE OP DE MENTALE BALANS

De Mentale balans zegt iets over hoe jij je op dit moment voelt, hoeveel zorgen jij hebt en hoeveel energie jij hebt om leuke dingen te doen. Ook zegt de Mentale balans iets over hoeveel ruimte jij op dit moment hebt om je verder te ontwikkelen of om je te focussen op een opleiding. De Mentale balans biedt ook inzicht in of jij op dit moment in staat bent om gedrag te laten zien waar jij geen energie van krijgt. Hoe meer zorgen en spanning jij ervaart, hoe meer jij namelijk zal terugvallen op jouw automatische gedrag en hoe lastiger het voor jou is om ander gedrag te ontwikkelen.



Jij scoort groen op de Mentale balans.

Dit houdt in dat je niet altijd zo maar kan doen of laten waar je zin in hebt, maar ook een aantal zorgen of verplichtingen hebt. Je geeft aan dat je bij het nemen van beslissingen of het maken van (school)keuzes ook rekening moet houden met eventuele onmogelijkheden of beperkingen. Soms hebben anderen verwachtingen van jou, waar je niet altijd geheel aan kan voldoen. Over het algemeen ervaar je wel voldoende mentale capaciteiten en energie te hebben om hier goed mee om te gaan.

Af en toe vraagt de situatie om meer na te denken over jouw beslissingen of meer te investeren in jouw school dan je prettig vindt, maar meestal zijn er ook voldoende leuke dingen waar jij je op kan richten. Heb je eenmaal een (school)keuze gemaakt en weet je wat je wil, dan zal jij je soms toch moeten motiveren om door te zetten en moeten investeren in discipline en daadkracht om jouw school uiteindelijk succesvol af te kunnen ronden. Investeer daarom niet alleen in jouw school, maar vooral ook in sport, beweging, voeding en persoonlijke ontwikkeling en zorg voor een goede balans tussen inspanning en ontspanning.