



**RICHTING GEVEN**

**AAN STUDIESUCCESS**

**Signaalkaart StudieSucces van  
VOORBEELD RAPPORTAGE**

16 oktober 2024

# 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



Studiestress



Sociale omgeving



Studiemotivatie



Toekomstbeeld



Zelfvertrouwen



Studiediscipline



Studiebegeleiding



Studieregie



Geen ondersteuningsbehoefte



Lage tot matige ondersteuningsbehoefte

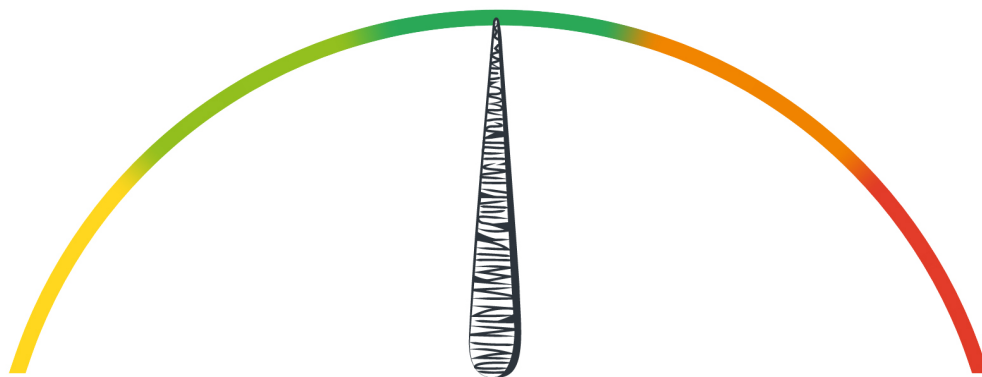


Matige tot hoge ondersteuningsbehoefte



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. Wat gaat al heel goed en waar kan jij nog wat extra hulp bij gebruiken van de mensen in jouw omgeving? (Zie bijlage voor een uitleg van de Studiesuccesfactoren.)



## STUDIESTRESS

### Jij scoort rood op Studiestress.

Jij geeft met deze score aan gevoelig te zijn voor en vaak last te hebben van studiestress. Jij ervaart studeren als zwaar, moeilijk of belastend en jij bent ook vatbaar voor 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 studie of examen niet of nauwelijks relativeren en hebt te vaak het gevoel onvoldoende te presteren. Daarbij kost een mindere dag of een lager cijfer jou meer moeite dan verantwoord is.



## SOCIALE OMGEVING

### Jij scoort donkeroranje op Sociale omgeving.

Jij geeft hiermee aan door jouw sociale omgeving niet altijd positief bevestigd en gestimuleerd te worden om je te ontwikkelen en te studeren. Het is vooral jouw eigen keuze en verantwoordelijkheid en het was dan ook niet vanzelfsprekend dat jij zou gaan studeren. Jij ervaart door jouw omgeving niet vaak gemotiveerd te worden om je in te (blijven) spannen. Bij eventuele tegenvallende resultaten of tegenslag heb jij soms het gevoel onvoldoende gestimuleerd te worden door jouw omgeving 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 studie of opleiding hiervoor noodzakelijk is. Tevens ben jij van mening dat het zeker een positief effect zal hebben op jouw carrièreperspectief. Jij ervaart dat studeren en jezelf ontwikkelen noodzakelijke voorwaarden zijn voor het versterken van jouw arbeidsmarktperspectief en jij hebt er ook voldoende vertrouwen in dat jij uiteindelijk werk zal kunnen vinden dat aansluit bij jouw ambities.



## **TOEKOMSTBEELD**

### **Jij scoort groen op Toekomstbeeld.**

Jij geeft met deze score aan een positief beeld te hebben van jouw toekomst en voldoende zekerheid te ervaren ten aanzien van het vinden van een goede baan. Jij hebt er veel vertrouwen in dat jij later werkzaamheden kan verrichten die aansluiten bij jouw ambities en die het ook mogelijk maken daar goed van te leven. Jij bent extra gemotiveerd om te investeren in jouw kennis en vaardigheden, om zodoende jouw kansen en mogelijkheden op de arbeidsmarkt te vergroten. Jij maakt je dan ook niet, of slechts in zeer geringe mate, 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 te beschikken over voldoende zelfvertrouwen en voldoende zekerheid met betrekking tot 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 ervaart regelmatig gevoelens van trots en succes en ontvangt met enige regelmaat waardering en complimenten van anderen voor jouw inzet, talenten en prestaties.



## **STUDIEDISCIPLINE**

### **Jij scoort groen op Studiediscipline.**

Jij geeft met deze score aan gedreven en gedisciplineerd te zijn om goede studieresultaten te behalen. Jij zal voldoende aandacht en tijd willen schenken aan jouw studie en jij bent (onder voorwaarden) bereid jouw sociale leven op een lager pitje te zetten wanneer de situatie hierom vraagt. Als jouw studie of de studieresultaten tegenvallen, zal jij geneigd zijn jezelf te motiveren om door te zetten en niet op te geven. Het voortijdig beëindigen van jouw studie zal jij ook zeker willen voorkomen. Zorg wel dat je jezelf niet te veel druk oplegt, want dan kan het studeren ook stressvol worden.



## **STUDIEBEGELEIDING**

### **Jij scoort groen op Studiebegeleiding.**

Jij geeft met deze score aan in staat te zijn om zelfstandig goede resultaten te behalen en ook overzicht te hebben over een goede aanpak en planning. Bij eventuele tegenvallende resultaten ervaar jij zelf te kunnen bepalen bij wie jij ondersteuning of advies kan krijgen. Jij ervaart ook daarbij geen begeleiding nodig te hebben. Bij weerstand en tegenslag heb jij het gevoel dat jij jezelf goed kan motiveren en ook geen hulp nodig hebt om jezelf op te peppen.



## **STUDIEREGIE**

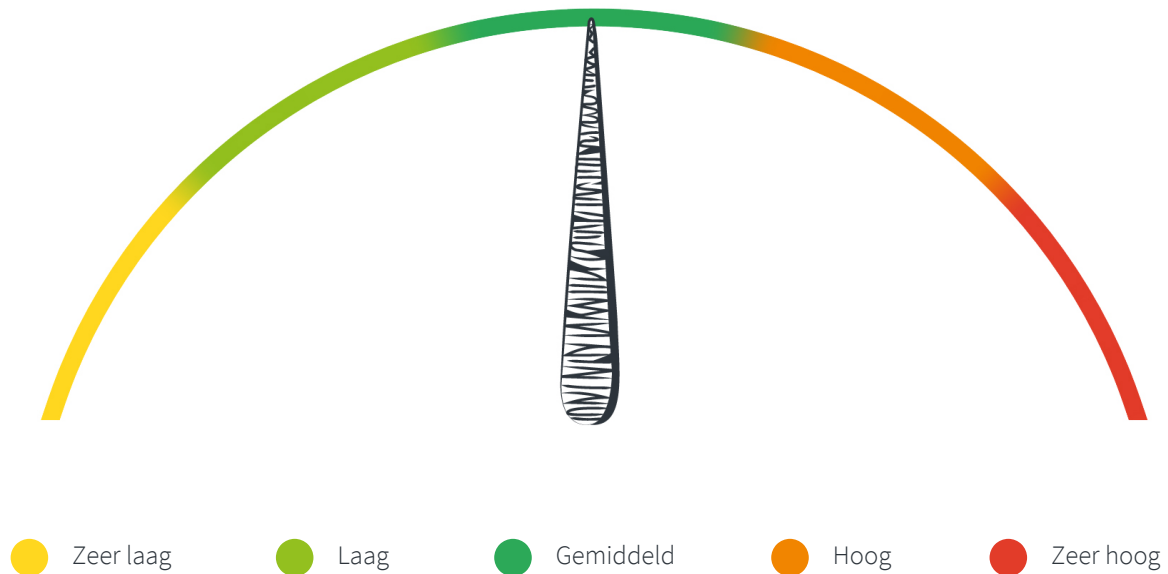
### **Jij scoort groen op Studieregie.**

Jij geeft met deze score aan vaak voldoende regie te kunnen voeren over jouw beslissingen en je niet of nauwelijks beperkt te voelen door zorgen of beperkingen. Jij bent meestal goed in staat om zelf te bepalen wanneer jij tijd en aandacht schenkt aan jouw studie. Eventuele (financiële) zorgen of persoonlijke problemen hebben niet of nauwelijks een ongewenst effect op jouw studieresultaten en 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. Soms is het namelijk nodig dat jij je gedrag aanpast, bijvoorbeeld aan de situatie. Hoe meer zorgen en spanning jij ervaart, hoe meer jij echter zal terugvallen op jouw persoonlijkheid en hoe lastiger het voor jou is om ander gedrag te laten zien.



### **Jij geeft aan op dit moment een gemiddelde mentale belasting te ervaren.**

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.

# **BIJLAGE: UITLEG STUDIESUCCESSFACTOREN**

## **STUDIESTRESS**

Studiestress geeft aan in hoeverre jij gedreven bent goede studieresultaten te behalen. Het geeft een goed beeld van de mate waarin jij je zorgen maakt over jouw studieresultaten en daarbij wellicht zelfs last hebt van faalangstklachten of dat jij juist gedreven bent je te ontspannen en een goede balans tussen inspanning en ontspanning houdt.

## **SOCIALE OMGEVING**

Sociale omgeving geeft aan in hoeverre jij door jouw ouders, familie, vrienden en bekenden gestimuleerd wordt om te studeren en je (intellectueel) te ontwikkelen.

## **STUDIEMOTIVATIE**

Studemotivatie geeft inzicht in hoeverre jij bewuste keuzes maakt ten aanzien van jouw studie of werkzame toekomst en een goed beeld hebt van jouw ambities. Het maakt duidelijk in hoeverre jij van mening bent dat het volgen van een studie en je (intellectueel) ontwikkelen een positieve bijdrage daaraan kunnen leveren.

## **TOEKOMSTBEELD**

Toekomstbeeld geeft een goed beeld van in hoeverre jij zekerheid ervaart met betrekking tot het vinden van een passende baan. Niet alleen om jezelf te kunnen voorzien van een inkomen, maar ook om iets te kunnen doen wat aansluit bij jouw ambities.

## **ZELFVERTROUWEN**

Zelfvertrouwen geeft een goed beeld van de mate waarin jij je zeker en tevreden voelt over jezelf en jij jezelf in staat acht om te presteren en succesvol te zijn. Het geeft inzicht in hoeverre jij trots bent op jezelf en of jij het gevoel hebt door anderen gewaardeerd te worden. Hieronder wordt ook verstaan in welke mate jij ervaart dingen te doen waar jij goed in bent of achter staat.

## **STUDIEDICIPLINE**

Stuedisciplie geeft aan in hoeverre jij gedreven bent goede resultaten te behalen en bereid bent je hiervoor in te zetten. Het geeft een goed beeld van de mate waarin jij je zal inspannen om goed te presteren, bij tegenslag door te zetten en niet voortijdig op te geven.

## **STUDIEBEGELEIDING**

Studiebegeleiding geeft aan in hoeverre jij gedreven bent zelfstandig te studeren en te werken of juist een voorkeur hebt om in samenwerking en samenspraak met anderen te studeren en jezelf te ontwikkelen. Het geeft inzicht in hoeverre jij open staat voor begeleiding en reflectie en bij eventuele weerstand of tegenvallende resultaten open staat voor hulp en advies.

## **STUDIEREGIE**

Studieregie geeft inzicht in de mate waarin jij in staat bent zelfstandig beslissingen te nemen en regie te voeren over jouw leven en persoonlijke omstandigheden. Het geeft een goed beeld van in hoeverre jij zorgen of belemmeringen ervaart die van invloed zijn op het volgen van een studie, zoals financiële zorgen, zorgen over je gezondheid of anderszins.