



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



StuDiessress



Sociale omgeving



StuDiemotivatie



Toekomstbeeld



Zelfvertrouwen



StuDiDiscipline



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 donkeroranje op Studiestress.

Jij geeft hiermee aan soms last te hebben van een gevoel van studiestress. Jij ervaart leren regelmatig als zwaar, moeilijk of belastend. Ook ben jij wat gevoeliger voor het ontwikkelen van spanningsklachten of faalangst. Jij hebt vaak moeite om een goede balans te houden tussen inspanning en ontspanning. Daarnaast maak jij je regelmatig zorgen over jouw succes- of slagingskansen. Jij vindt het soms lastig om het belang van een opleiding of toets te relativiseren en jij hebt regelmatig het gevoel onvoldoende te presteren. Een mindere dag of een lager cijfer zorgen bij jou vaak voor een teleurgesteld gevoel.



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 lichtoranje op Toekomstbeeld.

Jij geeft met deze score aan een redelijk positief beeld te hebben van jouw toekomst, maar soms ben jij onzeker of je later wel een goede of geschikte baan kan vinden. Jij twijfelt soms of jouw toekomstige werk wel voldoende aansluit bij jouw interesses, kennis en vaardigheden. Hierdoor kan jij ook twijfelen of de sector of het profiel van jouw keuze wel voldoende mogelijkheden biedt voor het vinden van een passende baan. Jij maakt je dan ook redelijk veel zorgen over deze keuzes en over jouw mogelijkheden om later geschikt werk te kunnen vinden.



ZELFVERTROUWEN

Jij scoort groen op Zelfvertrouwen.

Jij geeft met deze score aan 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 lichtoranje 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

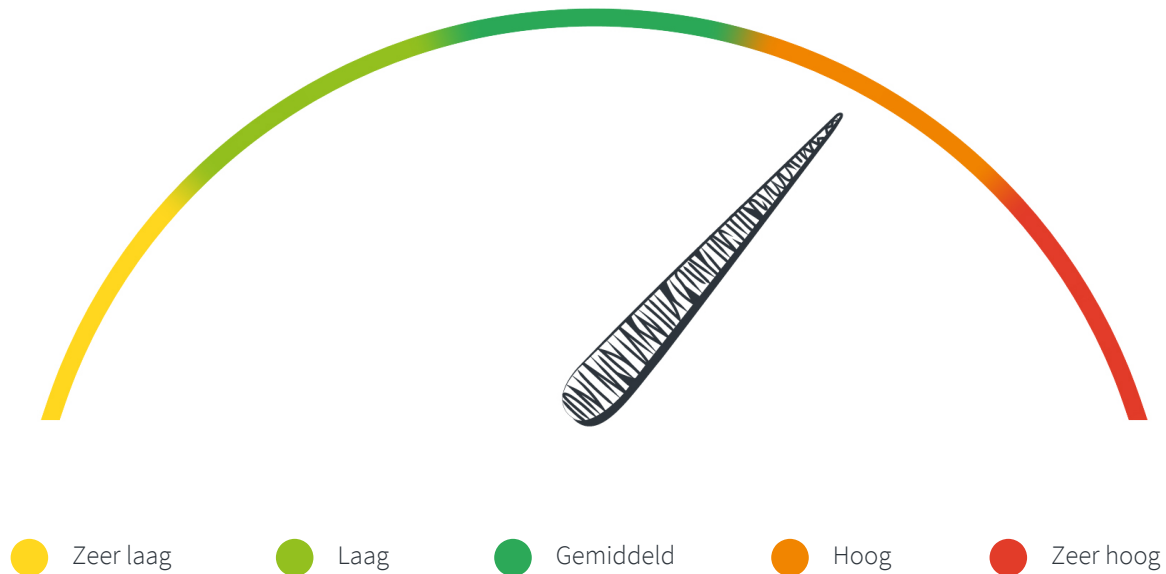
Jij scoort groen op Studieregie.

Jij geeft met deze score aan vaak 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. 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 scoort oranje op de Mentale balans.

Dit houdt in dat je het gevoel hebt dat je onvoldoende of nauwelijks nog leuke dingen kan doen en ook niet goed meer in staat bent om jouw eigen beslissingen te nemen. Je ervaart dat je bij het nemen van beslissingen vaak veel te veel rekening moet houden met andere mensen, regels, verplichtingen of gemaakte afspraken en nauwelijks meer je hart kan volgen. Veel zorgen zoals schoolverplichtingen en hoge verwachtingen vragen vaak meer van je dan waar je aan kan voldoen, met een belemmerend effect op jouw schoolresultaten en het realiseren van studiesucces tot gevolg.

Alleen kom je hier vaak niet goed uit en je kunt het gevoel hebben dat er niet voldoende naar je wordt geluisterd. Veel mensen hebben geen idee wat er allemaal speelt, het zit vaak goed tegen en je kunt erg teleurgesteld zijn in zowel jezelf als andere mensen. Bij tegenslag kan je vaak niet voldoende terugvallen op anderen en je hebt zagezegd onvoldoende mentale reserves om goed om te kunnen gaan met plotselinge veranderingen of tegenslag. Dit heeft ook een negatieve invloed op de discipline en energie die je op kan brengen om te investeren in jouw persoonlijke ontwikkeling.

Besteed daarom veel aandacht aan jouw gezondheid, voeding, sport en voldoende ontspanning, en raadpleeg een (school)coach om de zaken waar je tegenaan loopt bespreekbaar te maken.

BIJLAGE: UITLEG STUDIESUCCESSFACTOREN

STUDIESTRESS

Studiestress geeft aan in hoeverre jij gedreven bent goede schoolresultaten te behalen. Het geeft een goed beeld van de mate waarin jij je zorgen maakt over jouw schoolresultaten 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 je ouders, familie, vrienden en bekenden gestimuleerd wordt om naar school te gaan en je (intellectueel) te ontwikkelen.

STUDIEMOTIVATIE

Studemotivatie geeft inzicht in hoeverre jij bewuste keuzes maakt ten aanzien van jouw sector, profiel of studietoekomst en een goed beeld hebt van jouw ambities. Het maakt duidelijk in hoeverre jij vindt dat het volgen van een opleiding en je (intellectueel) ontwikkelen daaraan een positieve bijdrage kunnen leveren.

TOEKOMSTBEELD

Toekomstbeeld geeft een goed beeld van in hoeverre jij verwacht later een baan te vinden die bij je past. 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 graag goede resultaten wilt behalen en bereid bent je hiervoor in te zetten. Het geeft een goed beeld van in hoeverre jij je zal inspannen om goede resultaten te behalen, bij tegenslag door te zetten en niet voortijdig op te geven.

STUDIEBEGELEIDING

Studiebegeleiding geeft aan in hoeverre jij jouw best wil doen om zelfstandig te leren en te werken of juist gedreven bent om samen met anderen te leren en je te ontwikkelen. Het geeft inzicht in hoeverre jij open staat voor begeleiding en bij eventuele tegenvallende resultaten open staat voor hulp en advies.

STUDIEREGIE

Studieregie geeft inzicht in de mate waarin jij zelfstandig beslissingen kan nemen over jouw leven en persoonlijke omstandigheden. Het geeft een goed beeld van in hoeverre jij zorgen ervaart die van invloed zijn op het volgen van een opleiding, zoals financiële zorgen of zorgen over je gezondheid.