howest
hogeschool

Uitstelgedrag

Notitie- & opdrachtenbundel

INHOUD

1 ALGEMEEN 3

2 WAT IS PROBLEMATISCH UITSTELGEDRAG? 4

2.1 Opdracht: zelfonderzoek 4

3 WAT IS PROBLEMATISCH UITSTELGEDRAG? 5

3.1 Thuisopdracht: Waarom stel ik uit? 5

4 WELKE INVLOED HEEFT MIJN UITSTELGEDRAG OP MIJ? 7

4.1 Opdracht: Evolutiemeter en gewenste situatie 7

5 AANPAKKEN OF NIET? 8

6 WAT WERKT, WAT NIET? 9

6.1 Opdracht: wat werk, wat niet? 9

6.2 Thuisopdracht: Wie pakt het volgens u goed aan? 9

7 WE PAKKEN UITSTELLEN AAN: 'GEDRAG' VERANDEREN 10

7.1 Opdracht: Voor- en nadelen van uitstellen 10

7.2 Voor- en nadelen van aanpakken van uitstellen 11

7.3 Opdracht: Mijn studieomgeving veranderen – afleiders 12

7.4 Opdracht: Mijn studieomgeving veranderen – uitlokkers 13

7.5 THUISopdracht: Verwerking tijdsregistratie 14

7.6 THUISopdracht: Het geheel overzien per semester 15

7.7 THUISopdracht: Weekplanning opmaken 16

8 WE PAKKEN HET UITSTELLEN AAN: 'GEDACHTEN' VERDANDEREN 17

8.1 Opdracht: De rol van gedachten in mijn uitstelgedrag. 17

8.2 Opdracht: Mijn uitstelsmoezen? 18

8.3 Opdracht: van uitstelsmoes tot helpende gedachte 19

9 WE PAKKEN HET UITSTELLEN AAN: 'GEVOELENS' VERANDEREN 20

9.1 Opdracht: Wat zijn mijn alarmsignalen? 20

10 WE PAKKEN UITSTELLEN AAN: 'BELANG VAN COMPETENTIES' 21

10.1 Opdracht: Wat zijn mijn talenten? 21

1 ALGEMEEN

AHAAA – momentjes = inzichten voor opmaak actieplan uitstellen	Actiepunten

2 WAT IS PROBLEMATISCH UITSTELGEDRAG?

2.1 OPDRACHT: ZELFONDERZOEK

Wat herken je het meest bij je zelf? Vink aan:

☐ Ik maak geen planning bij het studeren. Ik doe gewoon wat er in mij opkomt en wat ik leuk vind.	☐ Ik twijfel soms aan mezelf en vraag me af of ik mijn studies wel aankan.	☐ Ik wil graag een diploma halen, maar vraag me wel eens af of ik de juiste studierichting gekozen heb.
☐ Ik heb de nodige capaciteiten, dus studeren moet eigenlijk vanzelf gaan.	☐ Als ik wil studeren zit ik gemakkelijk uren te piekeren of te dagdromen.	☐ Ik stel me geregeld de vraag of studeren wel iets voor mij is.
☐ Ik heb nooit veel moeten studeren. Ik slaagde meestal wel door op het laatste moment in actie te schieten.	☐ Ik raak in de blok/examens regelmatig in paniek en stel me dan het ergste voor dat er kan gebeuren of ik haak af.	☐ Ik wil wel studeren maar heb geen idee hoe ik die grote hoeveelheid stof moet verwerken.
☐ Ik word gemakkelijk afgeleid en verlies daardoor veel tijd.	☐ Ik heb al een paar mislukkingen achter de rug op studiegebied en vrees dat het opnieuw zal gebeuren. Die twijfel houdt me erg bezig.	☐ Ik heb al vaak een planning gemaakt, maar voer er telkens slechts een stukje van uit.
☐ Ik ben een heel sociaal iemand en heb heel veel nevenactiviteiten naast mijn studies die ik ook belangrijk vind.	☐ Als ik studeer neem ik vaak pauzes of zit wat te prullen aan mijn bureau. Mijn pauzes lopen vaak lang uit. Ik vind het moeilijk om daarna terug te beginnen.	☐ Anderen vinden dat ik moet studeren om iets van mijn leven te maken.
☐ Blok- en examenperiodes zijn heftig. Dan blok ik onder hoge druk.	☐ Ik bots bij het studeren geregeld op zaken die ik nog niet begrijp of ken. Op zo'n momenten denk ik telkens dat ik weinig kans maak om te slagen.	☐ Ik weet nog niet wat ik eigenlijk wil met mijn leven en of deze studie wel bij mij past. Hoewel ik een diploma wil halen, want anders sta ik nergens.

3 WAT IS PROBLEMATISCH UITSTELGEDRAG?

3.1 THUISOPDRACHT: WAAROM STEL IK UIT?

Datum van uitstellen	Waarom stelde ik uit?	Voerde ik de uitgestelde taak op een later moment uit en had ik exact evenveel tijd hiervoor?

4 WELKE INVLOED HEEFT MIJN UITSTELGEDRAG OP MIJ?

4.1 OPDRACHT: EVOLUTIEMETER EN GEWENSTE SITUATIE

NU

0 **10**

TOEKOMST

Wat wil ik bereiken?

5 AANPAKKEN OF NIET?

In deze oefening is het de bedoeling de verschillende elementen uit de linkerkolom in 1 van de 3 andere kolommen te plaatsen. Deze oefening helpt je om gerichter te kiezen waarin je energie steekt en wat je beter kan accepteren en loslaten.

	ACCEPTEREN *Hier heb ik geen invloed op*	*Hier heb ik gedeeltelijk invloed op*	**AANPAKKEN** *Hier heb ik wel invloed op*
mijn thuissituatie			
docenten en hun cursussen			
mijn gedrag			
sociale contacten			
mezelf ontspannen			
mijn gevoelens			
uur- of examenrooster			
mijn gedachten			
mijn stageplaats			
mijn aanleg voor...			
mijn uiterlijk			
examenstress			
afgeleid worden			
uitstellen			
reacties van anderen			
mijn inzet			
studievaardigheden			
mijn studiekeuze			

6 WAT WERKT, WAT NIET?

6.1 OPDRACHT: WAT WERK, WAT NIET?

Wat werkt zeker niet bij mij?

- ❑ Druk vanuit mijn omgeving om te studeren (door vb. mijn ouders)
- ❑ Een algemene planning maken of een to-do lijst opstellen omdat ik het toch niet uitvoer
- ❑ Mijzelf geruststellen door te denken 'morgen of volgende week doe ik het zeker…'
- ❑ Eerst allerlei zaken doen om dan vast te stellen dat het al erg laat geworden is
- ❑ Anderen die zeggen: 'dat het wel zal lukken'
- ❑ Een vriend(in) die ook vaak uitstelt contacteren om samen iets te doen
- ❑ Mijn mailprogramma, Facebook, Youtube… laten openstaan terwijl ik studeer om tussendoor wat afleiding te hebben
- ❑ Tegen mijzelf zeggen dat een taak toch niet van belang is of niet lang zal duren zonder na te kijken of te overdenken wat de taak inhoudt en wat ik ervoor dien te doen.
- ❑ Andere?

Wat lijkt wel te werken?

- ❑ Naar de les gaan (online volgen op moment zelf)
- ❑ Opletten in de les en notities nemen
- ❑ Nieuwe opdrachten en deadlines meteen in mijn agenda noteren
- ❑ Taken maken
- ❑ Anderen laten weten wanneer ik tijd neem om te studeren
- ❑ Een to do lijst opstellen zodat ik heel concreet weet wat me te doen staat
- ❑ Een grote taak opsplitsen in kleinere onderdelen en concreet bekijken wat ik wanneer zal doen
- ❑ Een haalbare en concrete planning maken en mezelf stap per stap en dag per dag trainen om deze op te volgen
- ❑ Met iemand die naar mij luistert, bespreken waar ik nu nog mee worstel, zodat mijn moed om eraan te beginnen groeit
- ❑ Iemand uitleg vragen wanneer ik iets niet begrijp in plaats van erover te piekeren
- ❑ Wat mij kan afleiden aan de kant schuiven en opbergen wanneer ik wil studeren
- ❑ Een vriend(in) klasgenoot bellen om moed te (her)vinden of om een vraag te stellen wanneer het lastig gaat

6.2 THUISOPDRACHT: WIE PAKT HET VOLGENS JOU GOED AAN?

Ga na wie van je vrienden je bewondert in het maken van zijn/haar studie en vraag hem/haar hoe hij/zij het aanpakt. Welke hulpmiddelen gebruikt hij/zij? Een agenda? Een to do lijst? Hoe is de studieplek ingericht? Hoe plakt hij/zij zijn/haar planning en schoolwerk aan? Wat doet hij/zij in de week? En wat in het weekend? Wat doet hij/zij als hij/zij in de verleiding komt om niet te moeten werken voor school? Hoe slaagt hij/zij erin om terug de aandacht op school te richten? Luister en neem mee wat nuttig kan zijn voor jou. Schrijf de concrete actiepunten die jij hier uit haalt op je actielijst en test ze 2 weken uit.

7 WE PAKKEN UITSTELLEN AAN: 'GEDRAG' VERANDEREN

7.1 OPDRACHT: VOOR- EN NADELEN VAN UITSTELLEN

Mijn voordelen

- ❑ Ik ben bezig met ontspannende dingen die me een goed gevoel geven
- ❑ Ik besteed veel tijd aan sociale contacten en allerlei activiteiten (bv. sport, uitgaan, jeugdbeweging, vrienden ,hobby…)
- ❑ Ik hoef nu nog niet aan die taak of cursus te beginnen
- ❑ Ik kan even alle zorgen en schoolwerk vergeten
- ❑ Ik ben helemaal mee met de laatste nieuwtjes
- ❑ Ik heb het gevoel 'erbij te horen' en 'niets te missen'
- ❑ Ik kan me laten gaan, uitslapen, spontaan 'ja' zeggen op wat op me afkomt…
- ❑ Ik vergeet de wereld om mij heen
- ❑ Ik krijg goede ideeën door te dagdromen
- ❑ Anderen zien mij als een 'levensgenieter'
- ❑ Ik zie mijzelf als iemand die weet dat het leven meer is dan werken
- ❑ Bezig met dingen waar ik hier en nu zin in heb vind ik prettig
- ❑ Andere:

Mijn nadelen:

- ❑ Ik heb veel stress als ik iets op het laatste nippertje moet doen
- ❑ Ik lever werk af waar ik niet tevreden over ben
- ❑ Ik weet dat ik beter kan en tegelijk gaat er best wel veel tijd gewoon verloren
- ❑ Ik loop meer kans om te mislukken in mijn studies
- ❑ Ik heb last van schuldgevoelens
- ❑ Ik verlies veel tijd aan dingen die me eigenlijk niets opbrengen
- ❑ Als ik stilsta bij wat ik allemaal uitstel, begin ik gemakkelijk te piekeren
- ❑ Ik maak mezelf wat wijs terwijl ik het anders zou willen
- ❑ Ik heb studievertraging opgelopen door uit te stellen en mijn zelfvertrouwen neemt af
- ❑ Ik twijfel stilaan of ik de examens wel zal halen en of studeren wel voor mij is weggelegd
- ❑ Ik krijg problemen met docenten, stagebegeleiders of medestudenten (bij groepswerk bijvoorbeeld) omdat ik regelmatig afspraken niet nakom
- ❑ Anderen denken dat ik me nooit zorgen maak terwijl ik steeds meer twijfel aan mijn capaciteiten

7.2 VOOR- EN NADELEN VAN AANPAKKEN VAN UITSTELLEN

Mijn voordelen

- ❑ Ik heb minder stress omdat ik werk niet meer op het laatste nippertje moet doen
- ❑ Ik lever werk af waar ik meer tevreden over ben
- ❑ Ik verhoog mijn slaagkansen met elke bijgewoonde les, elke gemaakte taak, elk uur studeren
- ❑ Mijn zelfvertrouwen groeit terwijl ik mezelf oefen om sneller en met meer regelmaat aan de slag te gaan
- ❑ Ik verlies minder tijd aan dingen die eerlijk gezegd niets opbrengen
- ❑ Ik pieker minder over wat ik voor mij uitschuif en het schuldgevoel en de twijfels nemen af, in de plaats komt er meer rust en tevredenheid
- ❑ Ik maak mezelf minder wijs en heb een beter zicht op mijn mogelijkheden
- ❑ Ik ontwikkel meer grip op het aansturen van mezelf en het bereiken van doelen die belangrijk voor me zijn
- ❑ Ik zie examens met meer vertrouwen tegemoet
- ❑ Ik heb minder of geen probleem met docenten, stagebegeleiders of medestudenten (bij groepswerk bijvoorbeeld)
- ❑ Ik voel me beter voorbereid en meer op mijn gemak voor praktijklessen, stage
- ❑ Andere?

Mijn nadelen:

- ❑ Ik kan minder bezig zijn met ontspannende activiteiten die me hier en nu een goed gevoel geven
- ❑ Ik moet soms mijn sociale contacten en activiteiten beperken
- ❑ Ik zeg regelmatig ‘nee’ op uitnodigingen en voorstellen van vrienden
- ❑ Ik kan niet meer zo gemakkelijk/vaak alle zorgen vergeten en van moment tot moment leven
- ❑ Ik ben niet meer helemaal mee met alle laatste nieuwtjes
- ❑ Ik twijfel soms of ik er nog wel ‘bij hoor’
- ❑ Ik kan me niet meer zo vaak laten gaan en vrees dat ik allerlei leuke momenten zal missen
- ❑ Ik mis het om vaak te kunnen dagdromen/gamen/series kijken/surfen…
- ❑ Anderen zien mij niet meer als ‘levensgenieter’ / ‘sympathieke losbol’.
- ❑ Andere?

7.3 OPDRACHT: MIJN STUDIEOMGEVING VERANDEREN – AFLEIDERS

Interne afleiders	Externe afleiders

7.4 OPDRACHT: MIJN STUDIEOMGEVING VERANDEREN – UITLOKKERS

Vink aan met welke van onderstaande tips van andere studenten jij vanaf morgen mee aan de slag gaat.

- ❑ Als ik werk zet ik mijn GSM uit of op stil en leg hem uit het zicht
- ❑ Als ik werk sluit ik mijn mail en sociale media af
- ❑ Ik beperk mijn tijd op sociale media door vooraf een tijd te bepalen. Ik stel kookwekker (geen gsm) en stel die in op de tijd die ik oke vind
- ❑ Ik laat mijn vrienden weten wanneer ik voor school werk en niet gestoord wil worden
- ❑ Ik spreek met vrienden af om samen te pauzeren
- ❑ Ik leg mijn laptop in een andere kamer als ik hem niet nodig heb voor mijn studies.
- ❑ Ik studeer regelmatig samen (online) met een klasgenoot die gedisciplineerd werkt en pauzes goed bewaakt
- ❑ Ik studeer op een kamer waar ik niet gestoord kan worden
- ❑ Ik studeer op een plaats waar ik sociale controle voel
- ❑ Ik zorg voor een vast moment voor een clean desk
- ❑ Ik hang een briefje uit 'niet storen' aan mijn kamerdeur
- ❑ Ik studeer in een gemeenschappelijke bloklocatie zodat iedereen rondom mij ook aan het studeren is

Andere?

Schrijf deze vinkjes eveneens bij je actiepunten tabel.

7.5 VERWERKING TIJDSREGISTRATIE

- Ter info: een volledige week (7X24u) telt 168 uur. Wanneer je 8u per nacht slaapt blijven er 112 uren over.

- **Stap 1:** Wat mag er zo blijven?

- **Stap 2:** Wat wil jij anders? Welke kleur categorie slorpt meer tijd op dan goed voor je is? (meerdere zijn mogelijk)

- **Stap 3:** Wat is je uiteindelijke streefdoel? Met hoeveel studie-uren per week zal jij tevreden zijn? Tevreden: balans tussen genoeg vrije tijd voor jou en voldoende studietijd om te slagen?

- **Stap 4**: Wat is de eerste stap die je wil zetten? Hoeveel studie uren wil jij komende week halen?

- **Stap 5**: Waar kan en wil je deze extra studie-uren halen? Welke bezigheden vervang je door studietijd?

7.6 THUISOPDRACHT: HET GEHEEL OVERZIEN PER SEMESTER

We beginnen met het geheel te overzien. We brengen alle schoolopdrachten in kaart én de beschikbare tijd. Pas daarna kan je immers het werk concreet beginnen inplannen.

A. Welk schoolwerk heb ik?

Maak een overzicht van het werk dat je dit semester PER module moet verrichten.

- ➔ Te studeren hoofdstukken (eventueel per stap volgens het filmpje)
- ➔ De te maken taken

Haal je cursussen er effectief bij, dit is geen natte vinger werk. Maak het zo concreet mogelijk.

Pas wanneer je een overzicht van wat je precies te doen hebt, kan je pas starten met inplannen.

Vb:

MODULE: (Titel module invullen)		
Cursus of taak?	**Wat?**	**Moeilijkheidsgraad? (1 – 2- 3)**
Cursus	*Hoofdstuk 1*	*3*
Taak	*Observatie*	*1*

BLANCO

Kopieer deze tabel per aantal modules die je hebt en vul in.

MODULE: (Titel module invullen)		
Cursus of taak?	**Wat?**	**Moeilijkheidsgraad? (1 – 2- 3)**

B. Welke tijd heb ik in 1 semester – semester overzicht ?

Een semester lijkt een lange periode. In de praktijk, zal je (afhankelijk van je opleiding en jouw persoonlijk traject) minimaal 4 en maximaal 12 lesweken hebben, gevolgd door een examenperiode.

Een semester overzicht geeft je in 1 oogopslag een overzicht over waar je zit, wat er al achter de rug is en wat er nog zit aan te komen.

Gebruik hiervoor het semester overzicht op papier of digitaal vb. via google kalender (maand weergave)

Duid volgde zaken aan op je semesteroverzicht:

- weekends en lesvrije dagen
- deadlines van taken en groepswerken
- stageperiode
- vakantieperiodes (paasvakantie, kerstvakantie, krokusvakantie, herfstvakantie, …)
- de officiële blokperiode
- examenperiode en examendata
- alle zaken die je nu reeds weet en die tijd zullen innemen: een week(end) weg met je gezin, vrienden of je jeugdbeweging? Allerlei feesten in de Kerstvakantie? Enz

Hang dit semesteroverzicht boven jouw bureau uit.

7.7 THUISOPDRACHT: WEEKPLANNING OPMAKEN

We raden je aan om je planning voor de komende week **stap voor stap** op te bouwen

TIP: Het is heel handig om een online agenda te gebruiken voor dergelijke weekplanning.

1. Vul eerst de tijd in die je de komende week **niet aan zelfstudie zal besteden** (omdat je in de les zit, omdat je dan je hobby uitoefent, omdat je naar de dokter/tandarts bent,…).

   Zie PowerPoint welke categorieën je mogelijk kan maken. Bekijk je semester overzicht en vul info die voor jou voor de volgende weken van toepassing is aan in je weekplanning.

2. **Wat blijft er over?** Welke ruimte is er nu nog beschikbaar om aan je studie te besteden?

3. Bepaal nu **de tijd** die jij deze week aan je studies wil besteden in concrete studie-uren. In een vorige oefening vroegen we je om je tijd te registreren. **Bekijk hoeveel studie uren je bij stap 4 bepaald had. Bouw week na week verder op naar het door jou gewenste aantal uren.**

4. Plan vanuit je TO DO lijst de taken concreet in. Zie PowerPoint voor concrete tips

5. **Reality check:** is je planning realistisch? Heb je genoeg reserve-tijd ingebouwd? Heb je je studieblokken doordacht geplaatst (= haalbaar)?

8 WE PAKKEN HET UITSTELLEN AAN: ‘GEDACHTEN’ VERDANDEREN

8.1 OPDRACHT: DE ROL VAN GEDACHTEN IN MIJN UITSTELGEDRAG.

Situatie	Gedachte	Gevoel	Gedrag

8.2 OPDRACHT: MIJN UITSTELSMOEZEN?

Kruis aan welke smoezen jij ook gebruikt.

Blok 1

- ❑ Het komt er niet van, ik heb iets anders te doen
- ❑ Vandaag heb ik geen inspiratie/motivatie
- ❑ Ik heb er geen zin in en dus kan ik het beter later doen
- ❑ Ik heb vandaag geen tijd genoeg

Blok 2

- ❑ Ik zal het eens proberen
- ❑ Dat zou ik eigenlijk moeten doen, maar doe dat later
- ❑ Ik ben van plan om morgen/ dit weekend echt te beginnen
- ❑ Eerst even vlug… doen en dan begin ik!

Blok 3

- ❑ Ik hoef nu nog niet te beginnen. Tijd genoeg! Dat lukt makkelijk
- ❑ Het lukt nu even niet, maar ik maak het wel goed in het 2de semester of in 2de zit.
- ❑ Ik haal het wel in
- ❑ Iedereen stelt uit en slaagt voor zijn examen

Blok 4

- ❑ Dat lukt mij toch nooit, het gaat gewoon niet
- ❑ Het heeft geen zin om daar aan te beginnen. Wat maakt het uit. Nu is het toch te laat.
- ❑ Het is veel te veel werk en ik zie er heel erg tegenop

Blok 5

- ❑ Zo ben ik nu eenmaal, ik stel nu eenmaal alles uit. Dat kan ik niet veranderen
- ❑ Ik heb het altijd zo gedaan en ik ben er toen wel doorgeraakt

Blok 6

- ❑ Ik ben niet echt geschikt voor planningen of tijdschema's. Dat werkt niet voor mij
- ❑ Iedereen die ik ken, stelt uit. Kaat, Youssef, Stijn… doen er amper iets voor, plannen niet en slagen toch voor hun examens
- ❑ Het moet vanzelf gaan, ik ben eigenlijk wel slim genoeg
- ❑ Het moet toch van mezelf blijven
- ❑ Ik kan enkel presteren als ik de druk voel

Blok 7

- ❑ Ik was bijna gaan studeren…toen klopte er iemand, mijn telefoon rinkelde, ik kreeg dorst of een sms of email, stel dat het dringend is… ik kan die persoon toch niet laten wachten.
- ❑ Op kot, in het jeugdhuis, in de sportclub of op de chiro is het heel gezellig. Waardoor de pauzes en ontspanning 'wel eens' uitlopen

8.3 OPDRACHT: VAN UITSTELSMOES TOT HELPENDE GEDACHTE

Uitstelsmoes	Vragen	Helpende gedachte

9 WE PAKKEN HET UITSTELLEN AAN: ‘GEVOELENS’ VERANDEREN

9.1 OPDRACHT: WAT ZIJN MIJN ALARMSIGNALEN?

- ❑ Gespannen gevoel in de nek
- ❑ Een knoop in je maag
- ❑ Moe
- ❑ Hoofdpijn
- ❑ Rugpijn
- ❑ Druk op borst, bovenlichaam
- ❑ Futloos
- ❑ Stijve armen
- ❑ Benauwdheid
- ❑ Verkrampte spieren
- ❑ Snel geïrriteerd
- ❑ Verstoord eetpatroon (te veel of te weinig)
- ❑ Gejaagdheid
- ❑ Rusteloosheid, opgejaagd gevoel
- ❑ Duizelig
- ❑ Niet stil kunnen zitten
- ❑ Pijn in de schouders
- ❑ Het gevoel ‘weg te willen’
- ❑ Een krop in de keel
- ❑ Trillerig
- ❑ Zenuwachtig
- ❑ Slaapproblemen
- ❑ Ongeduldig
- ❑ Moeilijke concentratie
- ❑ Andere?

10 WE PAKKEN UITSTELLEN AAN: ‘BELANG VAN COMPETENTIES’

10.1 OPDRACHT: WAT ZIJN MIJN TALENTEN?

1. Met welke activiteiten ben je bezig wanneer de tijd razendsnel voorbij gaat?
2. Registreer je op de talenTinder van Odyn en ga na wat je talent is.
3. Noteer de items die uit de vorige twee oefeningen komen op een post-it en hang dit op een centrale plaats. Kijk hiernaar wanneer je een moeilijker moment hebt.

howest.be