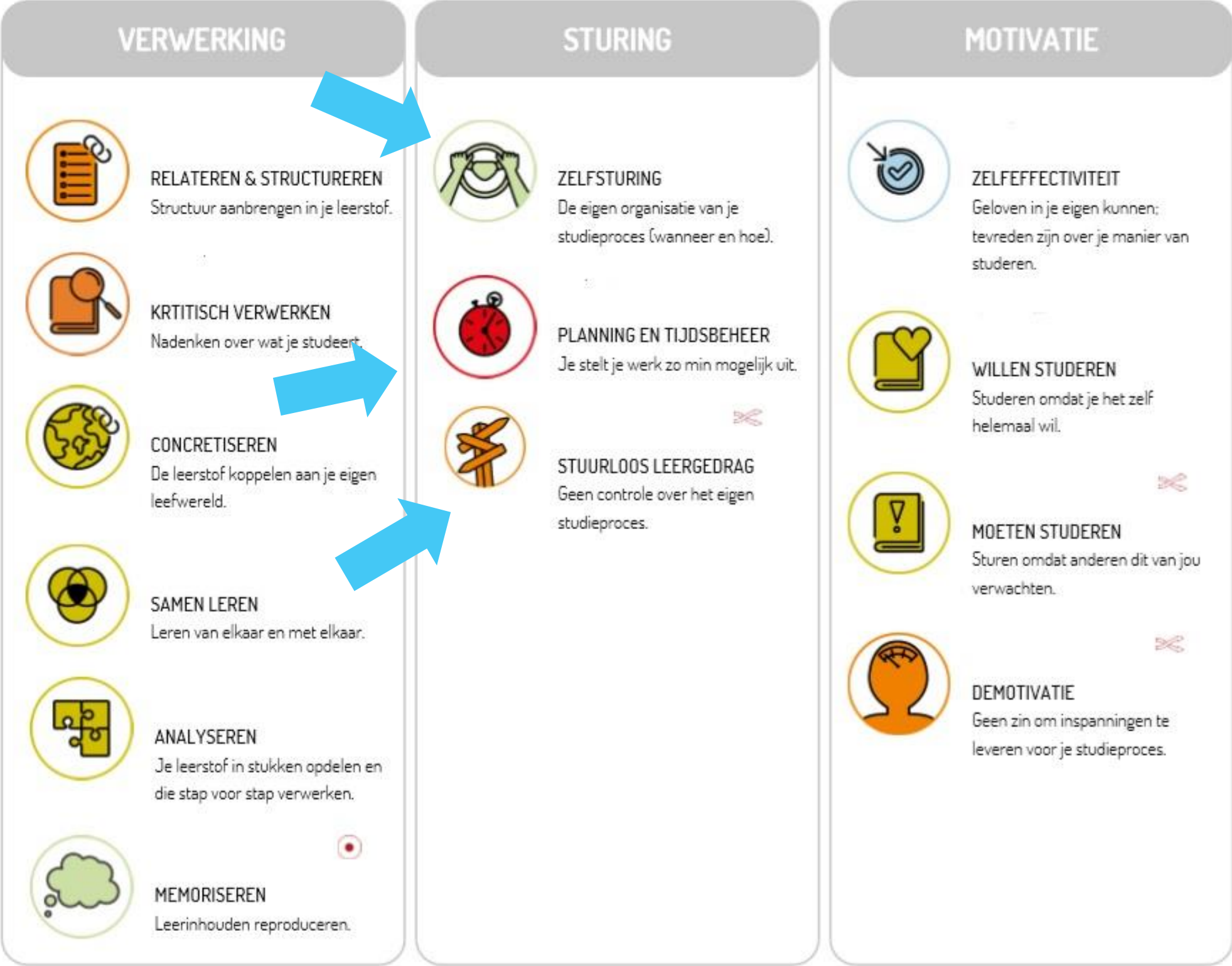


howest
hogeschool

Workshop

Plannen en organiseren

Welke Lemo skills komen hier aan bod?



Maak een persoonlijke afspraak met jouw studiecoach

Herkenbaar?

Vol enthousiasme begin je aan je dag maar doorheen die dag verlies je uit het oog wat je allemaal ging doen ...

Je bent al een halve dag bezig ... je beseft dat je onmogelijk alles kan afwerken wat je voor ogen had ...

→ time for timemanagement!

WAT TE VERWACHTEN

- Waarom plannen?
- Hoe plannen?
 - Stap 1: bepaal jouw tijdsbesteding
 - Stap 2: krijg zicht op jouw semester
 - Stap 3: maak een to-dolijst
 - Stap 4: plannen maar!
- Optimaliseer je concentratie
- Pomodoro-methode
- Planattitude

Waarom?

- Planning = taken en activiteiten verdelen over de tijd die je hebt
- Waarom?
 - Geen onaangename verrassingen
 - Controle vooruitgang + vergroot kans op succes
 - Overzicht/structuur: grip op tijd en doelstellingen
 - Quality time = verdiende quality time



Stap 1: bepaal jouw tijdsbesteding (1/3)

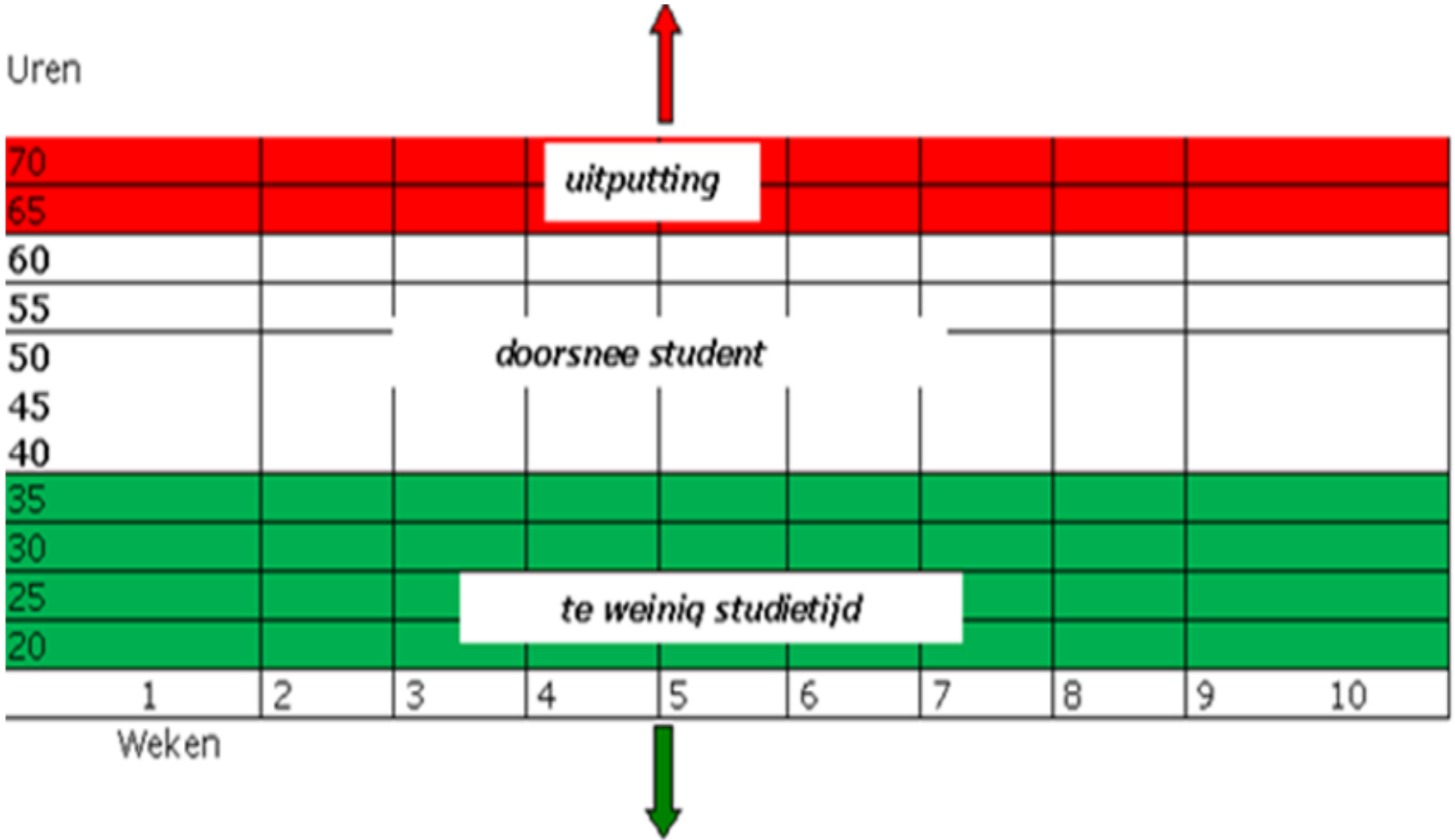
A. Tijdsregistratie

- Waar gaat mijn tijd naar toe?
 - Veel overschatting en onderschatting van:
 - tijd die er is;
 - de taak die je moet doen of de cursus die je moet studeren;
 - jezelf en jouw capaciteiten (hoe snel je iets denkt klaar te krijgen).
 - Tijdsregistratieapp: Toggl
 - Categorieën
- | | | | |
|---|-------------------|---|----------------------|
|  | Les/stage |  | Slapen |
|  | Studie/opdrachten |  | Studentenjob |
|  | Ontspanning |  | Verplaatsingen |
|  | Basisbehoeften |  | Ongericht bezig zijn |
| | |  | Snippertijd |

Stap 1: bepaal jouw tijdsbesteding (2/3)

A. Tijdsregistratie

- Waar zit jij op de curve?



Stap 1: bepaal jouw tijdsbesteding (3/3)

B. ECTS-fiches als richtlijn

- 1 SP = 25 à 30 uren studieactiviteit (omvat alles van het vak)
- Gemiddeld 40 à 50 uren per week bezig zijn met school = voltijdse job
- www.howest.be/ects



howest Studiegids
Experience & Challenge 1

Afdrukken
14161/1239/2021/1/58

Academiejahr **2020-21**

Komt voor in:
→ Bachelor in de ergotherapie, trajectschijf 1
Keuzeoptie: Experience & Challenge

Dit is een enkelvoudig opleidingsonderdeel.
Studieomvang: **3 studiepunten**

Totale studietijd: **75,00 uren**

Tweede examenkans: **wel** mogelijk.

Men kan dit opleidingsonderdeel **niet volgen** binnen een • **examencontract** (met het oog op het behalen van een **creditbewijs**).
• **examencontract** (met het oog op het behalen van een **diploma**).

Docenten: **Dejonghe Frank, Van Cauwenberghe Eveline**
Taalvak: **Nee**
Onderwijstalen: **Nederlands**

Stap 2: krijg zicht op jouw semester

- Weekends en lesvrije dagen
- Deadlines van taken en groepswerken
- Stageperiodes
- Vakantieperiodes
- Officiële blokperiode
- Examenperiode

september 2015			oktober 2015			november 2015			december 2015			januari 2016			februari 2016		
di	1		do	1		zo	1	Allerheiligen 45	di	1		vr	1	Nieuwjaar	ma	1	Semesterperiode
wo	2		vr	2		ma	2	Herfstperiode	wo	2		za	2		di	2	
do	3		za	3		di	3		do	3	Indienen task3 EN VD2	zo	3		wo	3	
vr	4		zo	4	41	wo	4		vr	4		ma	4		do	4	
za	5		ma	5	Taak theatertaal uitv.	do	5		za	5		di	5		vr	5	
zo	6	37	di	6		vr	6		zo	6		wo	6	Examen EN VD2 (NM)	za	6	
ma	7		wo	7		za	7		ma	7	Pres. pop. media NE VS3	do	7		zo	7	6
di	8		do	8	Task1 EN VD2	zo	8	46	di	8		vr	8	Examen OM (NM)	ma	8	
wo	9		vr	9	Test1 voc/spell + writing t.	ma	9	Volledige dag stage (5u)	wo	9	Toneelrec. NE VS3	za	9		di	9	vakgericht praktijksem. NE
do	10		za	10		di	10	2u stage + obs. medestud.	do	10	English night EN VS3	zo	10		wo	10	VM: 2u alg. praktijksem.
vr	11		zo	11	42	wo	11	Wapenstilstand	vr	11	Test 2 voc/spell/phon.	ma	11		do	11	sessie EHBO + sessie ICT
za	12		ma	12	Taak2 theatertaal uitv.	do	12	Volledige dag stage (3u)	za	12		di	12	Examen NE VD2 (NM)	vr	12	vakgericht praktijksem. EN
zo	13	38	di	13		vr	13	NM: stage (2u)	zo	13		wo	13	Examen CV3 taal (NM)	za	13	
ma	14		wo	14	Taaltaak1 NE VD2	za	14		ma	14	Indienen taaldossier CV3	do	14	Examen EN VS3 (VM)	zo	14	7
di	15		do	15	Task2 EN VD2	zo	15	47	di	15		vr	15		ma	15	
wo	16		vr	16		ma	16	Volledige dag stage (5u)	wo	16	Taaltaak1 NE VD2	za	16		di	16	observatiedag stage
do	17		za	17		di	17	VM: stage (2u)	do	17	Task4 EN VD2	zo	17		wo	17	VM: ass. teaching stage
vr	18		zo	18	43	wo	18		vr	18	Werkst. OM + T2 Cult. Stud.	ma	18	Examen NE VS3 (VM)	do	18	Volgdag stage
za	19		ma	19	VM: observatie stage	do	19	Volledige dag stage (3u)	za	19		di	19		vr	19	VM: ass. teaching stage
zo	20	39	di	20	NM: observatie stage	vr	20	2u stage + obs. medestud.	zo	20		wo	20		za	20	
ma	21		wo	21	VM: ass. teaching stage	za	21		ma	21	Kerstperiode	do	21		zo	21	8
di	22		do	22	NM: ass. teaching stage	zo	22	48	di	22		vr	22		ma	22	2u stage + obs. medestud.
wo	23		vr	23	volgdag stage	ma	23	leesopdracht NE VS3	wo	23		za	23		di	23	
do	24		za	24		di	24		do	24		zo	24		wo	24	VM: stage (4u)
vr	25		zo	25	44	wo	25	Indienen groeidoss. NE PR	vr	25	Kerstmis	ma	25	Stagefeedback (VM of NM)	do	25	2u stage + obs. medestud.
za	26		ma	26	VM: 2u alg. praktijksem.	do	26		za	26		di	26		vr	26	Volledige dag stage (4u)
zo	27	40	di	27		vr	27	Task cult. studies EN VS3	zo	27		wo	27	nabespr. Examens	za	27	
ma	28		wo	28	vakgericht praktijksem. NE	za	28		ma	28		do	28	introductied. stageschool	zo	28	9
di	29		do	29		zo	29	49	di	29		vr	29	Projectbriefing sem. 4	ma	29	
wo	30		vr	30	vakgericht praktijksem. EN	ma	30		wo	30		za	30				
			za	31					do	31		zo	31				5

Stap 3: maak een to-do lijst

- Oplijsten vakken
- Per vak concreet:
 - Deadlines

TO DO	Deadline	Deeltaken	Timing?
Taak Interview spelontwerp	8/04	Interviewer zoeken	30'
		Vragen opstellen	2u
		Interview houden	1u30'
		Verslag maken	3u
Reflectieverslag	25/04	Verslag maken	3u

Stap 4: plannen maar! – Hoe? (1/2)

1. Blokkeer alle niet beschikbare studietijd:

- a) Lessen (automatische synchronisatie)
- b) Vrije tijd + afspraken: hobby's, weekendjes weg, avondje uit, tandartsbezoek ...
- c) Stageperiodes

2. Plan taken in

- a) Plan deadlines in (reeds gedaan bij semester overzicht → doen wnr je deadline krijgt)
- b) Plan werktijd van deadlines in (zie to-dolijst)

3. Plan tijd om leerstof te verwerken in

- a) Opmaken deeltaken leerstof verwerken
- b) Bijhouden to-dolijst + evalueren

Stap 4: plannen maar! – Hoe? (2/2)

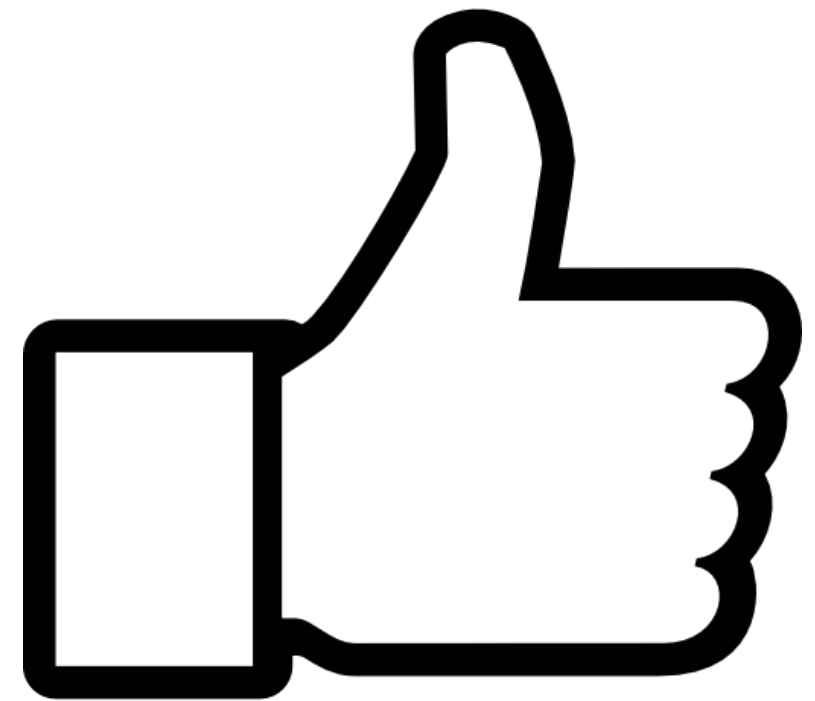
- [Online agenda](#) of [op papier](#)
- Uren of O/M/A-blokken
- Studie + vrije tijd + vaste afspraken (kleur)
- Planning ≠ statisch = dynamisch
 - Regelmatig bijsturen
 - Buffermomenten
- Concreet inplannen (SMART)

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag

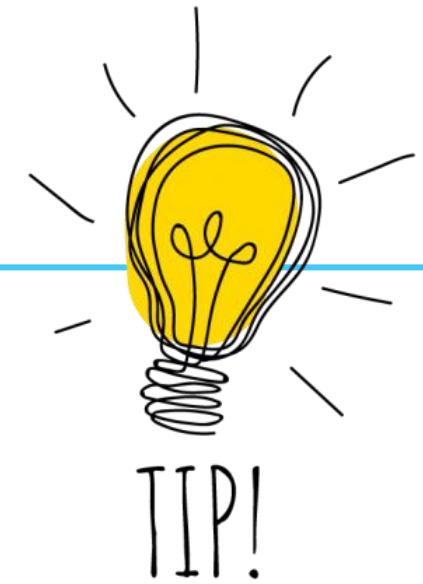
	MA 17	DI 18	WO 19	DO 20	VR 21	ZA 22	ZO 23
04:00				D. Taak PED. puberbrein	D. Taak vakstudie ges.- lesmaterialen		
05:00							
06:00	Opstaan + klaarmaken + vertrekken 06:00 – 08:00	Opstaan + klaarmaken + vertrekken 06:00 – 08:00	Opstaan + klaarmaken + vertrekken 06:00 – 08:00	Opstaan + klaarmaken + vertrekken 06:00 – 08:00	Opstaan + klaarmaken + vertrekken 06:00 – 08:00		
07:00							
08:00	LES Geschiedenis (GES) 08:30 – 12:30	Maken taak GES. leerboeken 08:30 – 10:45	vakdidactiek (VD) 08:30 – 12:30	COM H1 fase 4-5 08:30 – 09:30	Pedagogie (PED) 08:30 – 12:30		
09:00		COM H1 fase 0-1 10:45 – 12:00		Reserve tijd 09:30 – 12:00			
10:00						PED H1 fase 3-4 10:00 – 11:00	PED H1 fase 4-5 10:00 – 11:00
11:00						Practica 11:00 – 12:30	
12:00							
13:00	communicatieve vaardigheden (COM) 13:30 – 16:00	Nederlands (NED) 13:30 – 16:30	Afwerken taak vakstudie geschiedenis 13:30 – 14:45	Practica (PR) 13:00 – 16:00	VD H1 fase 4-5 13:15 – 14:15		Chiro 13:00 – 17:00
14:00			VD H1 fase 0-1 14:45 – 15:45		NED H1 fase 4-5 14:15 – 15:15		
15:00	Verwerken GES H1 fase 0 en 1 16:00 – 17:00	COM H1 fase 2-3 17:00 – 18:15	NED H1 fase 2-3 15:45 – 16:45	Practica 16:00 – 17:00	PED H1 fase 0-1 15:15 – 16:15	Reserve tijd 15:00 – 17:30	
16:00		GES H1 fase 2-3 18:15 – 19:30	GES H1 fase 4-5 16:45 – 17:45	VD fase 2-3 17:00 – 18:00	Reserve tijd 16:15 – 17:45		
17:00							
18:00							
19:00	Afwerken taak PED. puberbrein 19:00 – 20:30	NED H1 fase 0-1 19:30 – 20:30	Gaan eten chiro vrienden 19:00 – 22:00		Leiding vergadering chiro 19:00 – 22:00		
20:00							
21:00							
22:00							

Stap 4: plannen maar! – SMART (voorbeeld)

- Niet: Ik ga werken voor boekhouden basis
- Wel: 'boekhouden basis deel 1 HFDST 1 begrippenlijst maken', gepland van 13u tot 14u30.
 - SPECIFIEK: Je zegt wat je gaat doen
 - MEETBAAR: Je zegt hoeveel je gaat doen. = Je weet wanneer je klaar bent.
 - AANVAARDBAAR: Je ziet die taak zitten. Als dit niet het geval is, zal je er al niet aan willen beginnen.
 - REALISTISCH: Uit te voeren in de aangegeven tijd.
 - TIJDSGEBONDEN: en duidelijk start- en einduur.

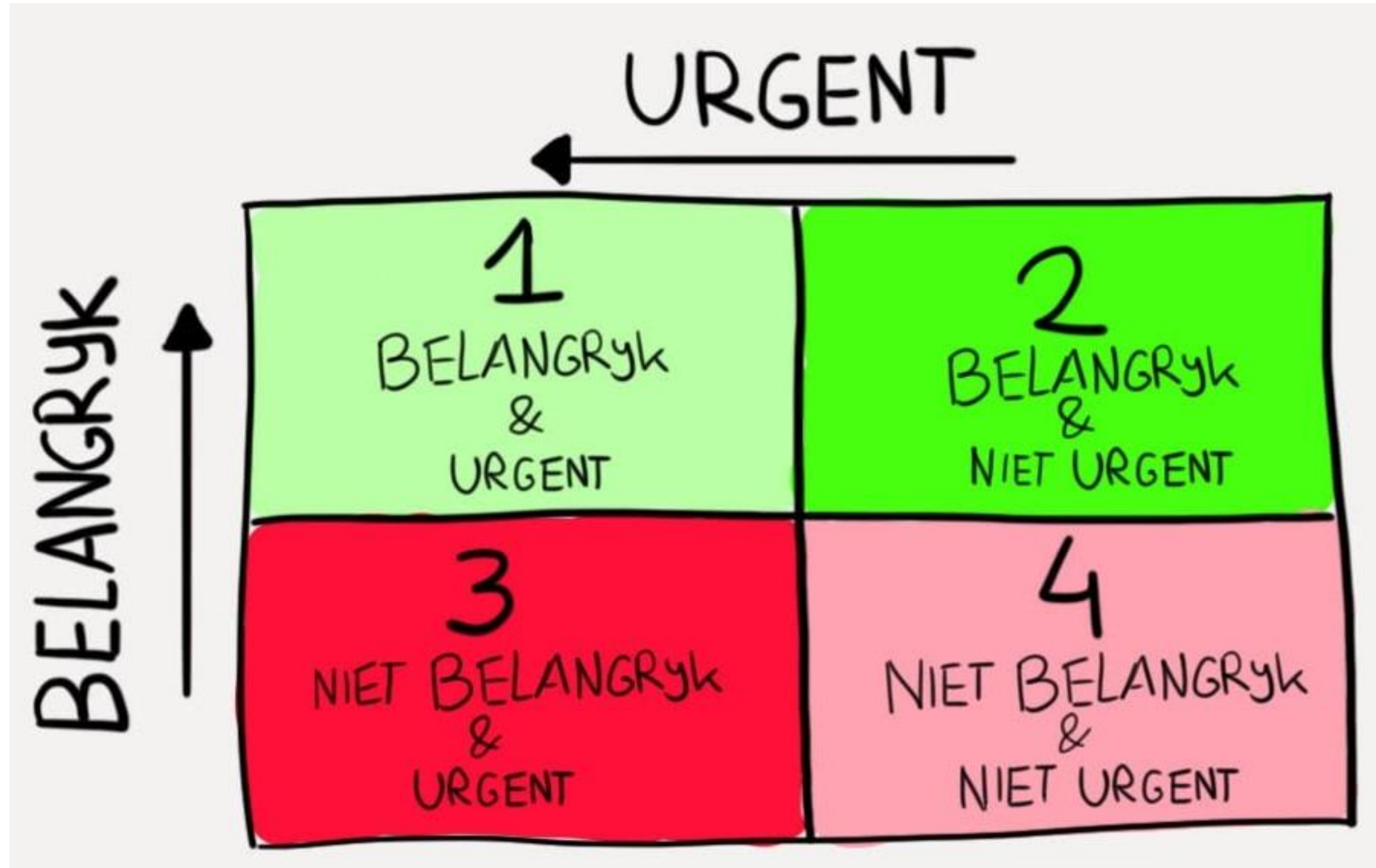


Stap 4: plannen maar! – gouden tips

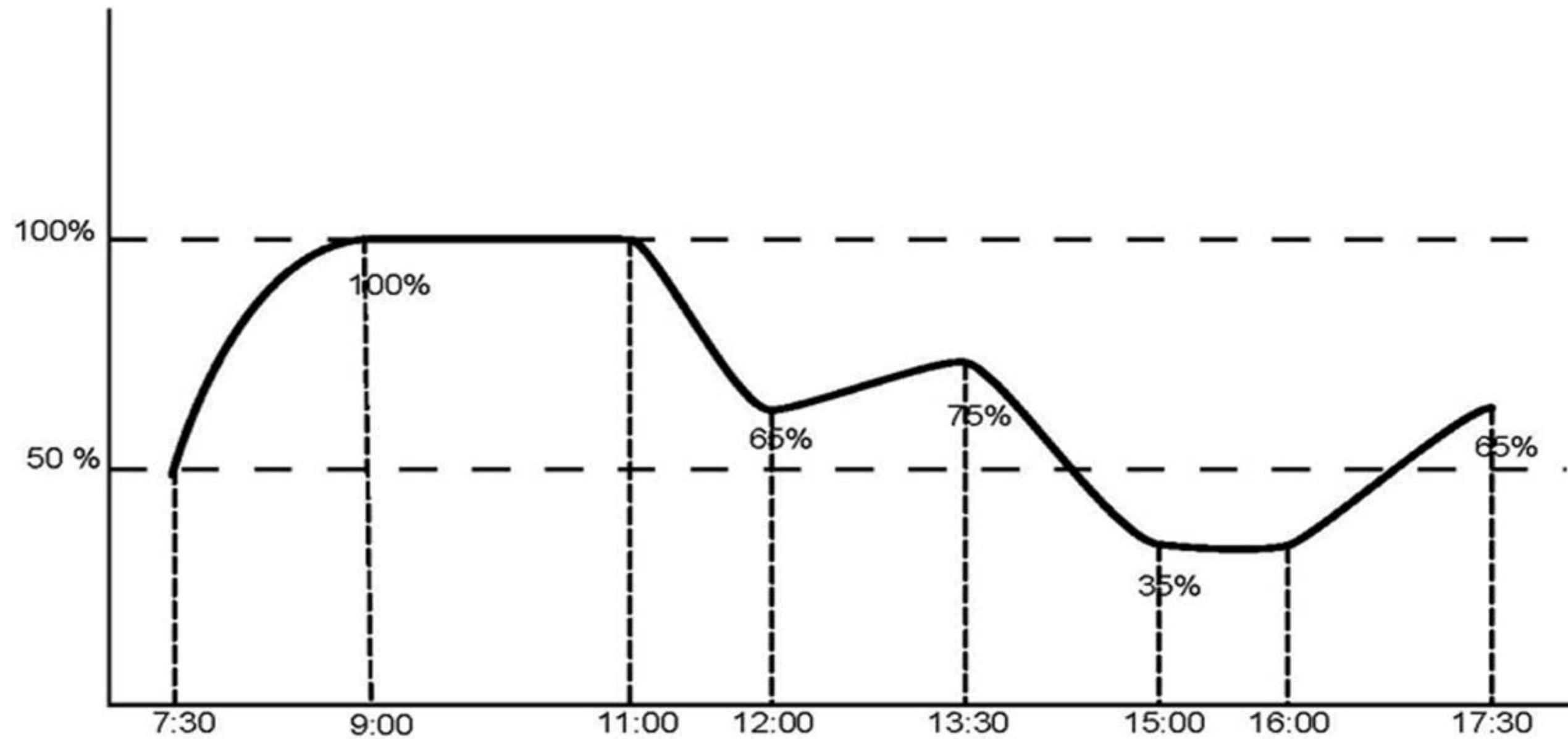


- Controleer op **realistische planning**
- Voorzie **reservemomenten**
- Voorzie **voldoende tijd** per taak
- **Plan niet** alles **vol** (i.f.v. inspelen dringende/last-minute zaken)
- Voorzie een **buffer** van 1 dag voor een deadline
- Maak een **evenwichtige planning** (ontspanning versus werken voor school)
- Zorg voor **afwisseling**
- Maak van je agenda een **logboek**
- Consulteer elke dag – **stuur bij** waar nodig.
- Opmaak weekplanning → **automatische herhaling**
- Wees **consequent met kleuren**
- Leuke taken? Plan deze op minder evidente momenten

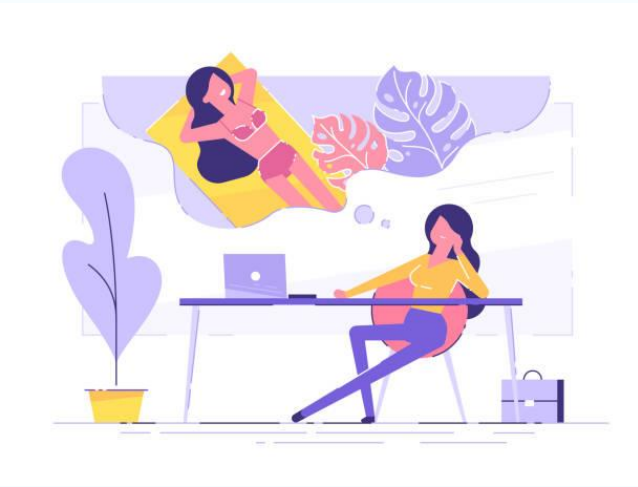
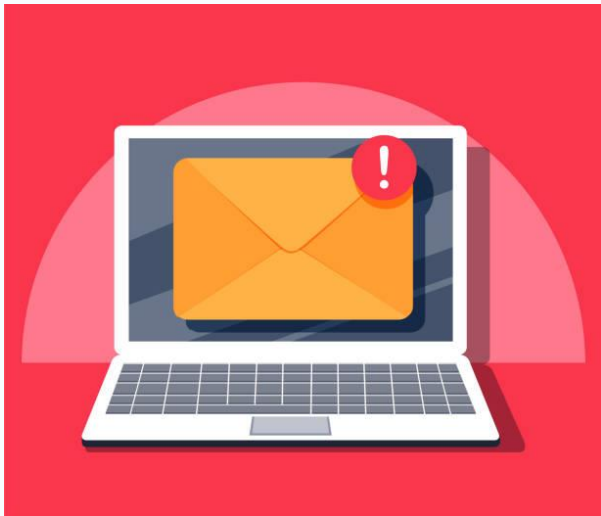
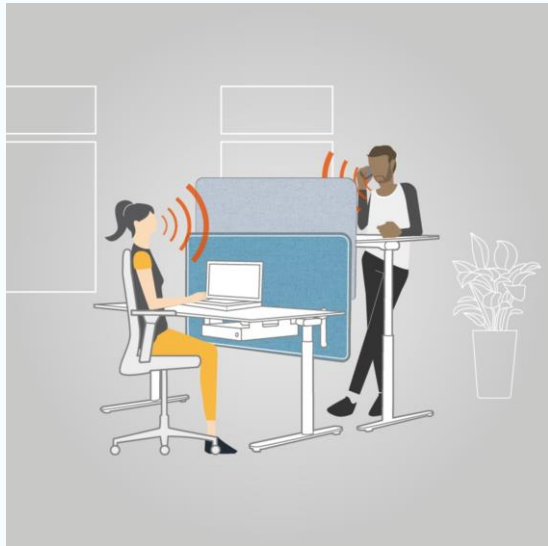
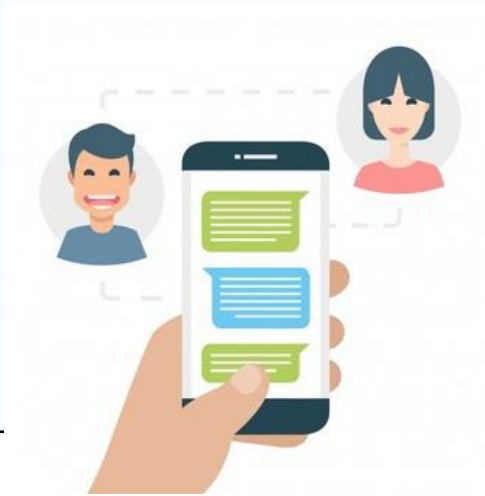
Stap 4: plannen maar! – Prioriteiten stellen



Stap 4: plannen maar! – Productiviteit



Optimaliseer je concentratie: afleiders – uitlokkers

Interne afleiders	Externe afleiders
     	   

Optimaliseer je concentratie

- rustige en aangename omgeving
- voldoende ruimte
- weinig afleidingsmogelijkheden
 - Digitale mogelijkheden
 - [Get cold turkey](#)
 - [StayFocusd op de Chrome internetbrowser](#)
 - [FocalFilter voor alle internetbrowsers op Windows](#)
 - [SelfControl voor Mac](#)
- achtergrondgeluiden elimineren
- regelmatig pauzeren



Leg je mobiele
telefoon 'weg



Beweeg voordat je
gaat leren



Slaap voldoende



Blocksite



Zorg voor een
goede leerplek

howest
hogeschool

FAQ Studiecoaching

How to get my school work done?

Planattitude

- Vermijd multitasken
- Begin op tijd
- Hou grote doel voor ogen i.p.v. het gevoel van dat moment
- Leer 'nee' zeggen: wat is het ergste dat kan gebeuren als je nee zegt?
- Laat je niet afleiden door details: perfectionisme doet projecten langer aanslepen
- Gebruik de [80%-20% regel](#)

howest
hogeschool





Problemen bij het opvolgen van jouw
planning?

Volg de workshop
'problematisch uitstelgedrag'

Volg **#stuvohowest** op TIKTOK of INSTAGRAM
voor korte **studyhacks**