

INHOUD

| | |
|---|----|
| Aan de slag met ... 'starten met studeren' | 7 |
| Wat kan je verwachten van dit werkboek? | 7 |
| Voor wie is het bedoeld? | 8 |
| Gebruiksaanwijzing | 9 |
| | |
| Deel 1. Wat? Studiekeuze | 11 |
| | |
| Deel 2. Hoe? Een stappenplan voor strategisch studeren | 15 |
| 2.1 Algemene aandachtspunten | 15 |
| 2.2 Waarom deze methode? | 15 |
| 2.3 Start: ready, set, go! | 16 |
| 2.3.1 Wat heb je nodig? | 16 |
| 2.3.2 Colleges volgen en notities maken | 17 |
| 2.4 Strategisch studeren | 22 |
| 2.4.1 Fase 1: verwerken | 23 |
| <i>A. Oriënteren</i> | 23 |
| <i>B. Globaal lezen</i> | 27 |
| <i>C. Intensief verwerken</i> | 28 |
| <i>D. Tot slot</i> | 59 |
| 2.4.2 Fase 2: memoriseren | 62 |
| 2.4.3 Fase 3: herhalen | 65 |
| | |
| Deel 3. Wanneer? Timemanagement | 67 |
| 3.1 Weekplanning | 69 |
| 3.1.1 Tijdsinvestering op korte termijn | 69 |
| 3.1.2 Aantal studie-uren per week | 78 |
| 3.1.3 Kenmerken van een goede planning | 80 |
| 3.1.4 Ontspanning | 81 |
| 3.1.5 Weekplanning opstellen | 83 |
| 3.1.6 Planning versus realisatie | 86 |

| | | |
|--|--|------------|
| 3.2 | Langetermijnplanning | 89 |
| 3.2.1 | Tijdsinvestering op lange termijn | 89 |
| 3.2.2 | Langetermijnplanning opstellen | 92 |
| 3.2.3 | Planning versus realisatie | 95 |
| 3.3 | Examenplanning | 96 |
| 3.3.1 | Tijdsinvestering examens | 96 |
| | <i>A. Tijdsinvestering memoriseren</i> | 96 |
| | <i>B. Tijdsinvestering herhalen</i> | 98 |
| 3.3.2 | Examenplanning | 100 |
| Deel 4. Waarom? Motivatie en concentratie | | 107 |
| 4.1 | Motivatie | 107 |
| 4.1.1 | Soorten motivatie | 107 |
| 4.1.2 | Motivatie aanpakken | 108 |
| | <i>A. Aantrekkelijkheid</i> | 109 |
| | <i>B. Succes</i> | 110 |
| | <i>C. Tijd</i> | 113 |
| 4.2 | Concentratie | 115 |
| 4.2.1 | Studieruimte | 117 |
| 4.2.2 | Dagindeling | 118 |
| 4.2.3 | Lichamelijke toestand | 119 |
| 4.2.4 | Psychische toestand | 119 |
| Deel 5. Waartoe? Examens! | | 121 |
| 5.1 | Examenvormen | 121 |
| 5.1.1 | Multiple choice examens | 121 |
| 5.1.2 | Examens met oefening | 123 |
| 5.1.3 | Schriftelijk examen gesloten boek | 124 |
| 5.1.4 | Schriftelijk examen open boek | 126 |
| 5.1.5 | Mondeling examens | 127 |
| 5.2 | Examenstress | 129 |
| 5.2.1 | Stress: facts and figures | 129 |

| | | |
|-------|---------------------------------|-----|
| 5.2.2 | ABC: weg ermee? | 130 |
| | <i>A. Aanleiding wijzigen</i> | 132 |
| | <i>B. Beleving wijzigen</i> | 134 |
| | <i>C. Consequentie wijzigen</i> | 137 |
| | Tot slot | 139 |
| | Nuttige websites | 140 |
| | Referenties | 141 |
| | Bijlagen | 143 |