

De studieadviseur is er voor jou

Voorlichting oktober 2015

Marleen Enschedé

Studiebegeleiding UvA

- Docenten
- Mentor
- **Studieadviseur**

- **Studenten Services** (Locatie Roeterseiland Complex 'REC', gebouw E)
 - Studentendecanen (voorzieningen, DUO, topsport)
 - Studentenpsychologen
 - Loopbaan Advies Centrum (studiekeuzebegeleiding, loopbaan oriëntatie)

De studieadviseur is er voor:

- Vragen over efficiënt en effectief studeren
- Persoonlijke omstandigheden/ziekte
- Extra uitdaging
- Studieplanning
- Studievertraging
- Keuzes/twijfel
- Vragen over regelgeving

Wil je efficiënter studeren? Er zijn veel tips die je direct kunt toepassen...

<https://www.youtube.com/watch?v=p60rN9JEapg>

Tipsheets: www.student.vu.nl/pb>A-Z

> succesvol studeren

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

concentratie studie

zelfkennis **SUCCESSVOL** FLEXIBILITEIT STUDIEVAARDIGHEDEN VERBODEN LEREN

excelleren **STUDEREN** academisch leersstrategie

peercoaching sociale vaardigheden colleges herhalen presentatie

AMBITIE kritisch denken literatuur

13

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

concentratie studie

zelfkennis **SUCCESSVOL** FLEXIBILITEIT STUDIEVAARDIGHEDEN VERBODEN LEREN

excelleren **STUDEREN** academisch leersstrategie

peercoaching sociale vaardigheden colleges herhalen presentatie

AMBITIE kritisch denken literatuur

13

Hoe kan je geconcentreerd studeren?

Stuideonstandigheden

Studeren en tegelijkertijd je netwerk onderhouden via sociale media, muziek luisteren en het nieuws volgen. Dit multitasken lijkt heel efficiënt. Maar helaas, het werkt niet. Als je effectief wilt studeren, zal je de rest allemaal 'uit moeten zetten'.

Concentratie en motivatie
Om goed te kunnen studeren, is concentratie cruciaal. Maar hoe blijf je geconcentreerd? Concentratie begint bij motivatie. Je moet het willen weten, willen begrijpen, willen kunnen en willen beherrschen (zie voor meer tips over motivatie de tekst: hoe blijf ik gemotiveerd?). Verder helpt het om duidelijke doelen te stellen als je studeert. Wat wil je het komende uur aan leren? Ga je alleen leren, of maak je het komend studieboekje bijvoorbeeld een samenvatting? Maar ook kan je concentratie verbeteren door je omstandigheden waarin je studeert te verbeteren.

Veel studenten willen tijdens het studeren ook alles blijven volgen wat er naast de studie gebeurt. De e-mail staat aan en ploopt af en toe op. Of je mobiel trilt als er een nieuwe berichtje binnen komt, waar je natuurlijk meteen naar wil kijken. Maar elke keer dat je gestoord wordt, duurt het weer 8 minuten voordat je concentratie terug komt.

Elke keer dat je gestoord wordt, duurt het weer acht minuten voor je concentratie volledig terug is.

Hoe lang studeer je?
Een paar van dat soort berichtjes en je studieboek levert dan nauwelijks wat op. Ook met muziek kan dit zo werken, vooral als er stemmen klinken waar je automatisch naar gaat luisteren. Als je per se naar muziek wilt luisteren tijdens het studeren, dan wordt

barokmuziek aanbevolen. Deze muziek helpt je hersenen in een staat van ontspanning te brengen, waardoor je maximaal informatie kan opnemen. Maar wil je meer uit je studieboek halen dan moet dus, op de eventuele barok na, eigenlijk alles uit.

Waar studeer je?
Waar je studeert, kan ook van invloed zijn op je concentratie. Als je thuis studeert, zijn er zeer veel afleidingen die je van je studie kunnen afhouden. Je moet wel sterk in je behoeven staan om je goed te kunnen concentreren en je echt aan je studieplanning te houden. De verleiding om eerst even de krant te lezen voordat je begint, dan ook maar eerst even koffie te drinken, eerst even je kleren op te ruimen, want dat studeert toch zo veel beter en dan toch ook nog even te lunchen voordat je begint, want dan heb je dat gehad..... Ga Herkenbaar? Als je niet thuis, maar op de universiteit studeert, zijn de verleidingen veel minder goed. Vooral als je met een medestudent afsprekt. Dan moet je wel verschnijpen om het juiste tijdstip op de universiteit.

Een voordeel van studeren op de universiteit is dat je met medestudenten over je studie kan spreken. Ook ben je dichtbij de plek waar kennis, boeken, docenten en de wetenschappelijke wereld zich bevinden. Het is goed voor de binding met de universiteit en helpt je beter thuis te voelen op de UvA. Handig is natuurlijk ook dat de afleidingen en uitstel mogelijkheden op de UvA beperkt zijn in vergelijking tot bij je thuis. Verder is het fijn dat je je studie (de inspanning), bekijkt op de universiteit, waardoor je thuis ook echt kunt ontspannen zonder dat je bij jezelf denkt: 'eigenlijk moet ik nog.....'.

Studenten Services
Bureau Studentpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentencanalen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken
www.vu.nl/successvolstuderen

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

concentratie studie

zelfkennis **SUCCESSVOL** FLEXIBILITEIT STUDIEVAARDIGHEDEN VERBODEN LEREN

excelleren **STUDEREN** academisch leersstrategie

peercoaching sociale vaardigheden colleges herhalen presentatie

AMBITIE kritisch denken literatuur

13

Hoe voorkom je uitstelgedrag?

"Nog één aflevering van die twee-erik kijken en dan ga ik echt leren voor mijn tentamen." "Oke, nou, nog heel even mijn mail en Facebook checken en dan begin ik echt."

Herkenbaar? Heb je ook wel eens last van dit soort uitstelgedrag? Leren, stoffen op je hersenen en verwerken, kost heel veel energie. Je moet de hersenen, die lekker associatief op hun gemak bezig willen zijn dwingen tot concentratie. Niet moeilijk, als het gaat om een spannende roman. Maar wat als de stof lastig, niet leuk, of niet interessant is? Of je moet er een tentamen over doen, een paper over schrijven of iets dergelijks oprapen. Dat kost nog eens extra moeite omdat je moet winnen van de andere én in je interne dialoog:

J11: ik ga nu zitten en beginnen.
J12: nog een YouTube-filmpje kijken.
J13: je weet hoe dat gaat eindigen.
J14: we nee, nog vijf minuutjes en dan begin ik echt.

Hoe moeilijker de stof, hoe groter de kans dat je dit gevoel gaat verliezen. Er is nog zo veel te doen: afwas, opruimen, moeder bellen, bierje drinken.... Ach ja, morgen is weer een dag. Hoe vaker dit tafereel zich voordoet, hoe dieper zelfvertrouwen zinkt! Maar ook: hoe vaker dit gebeurt, hoe minder je vindt dat je recht hebt op ontspanning. Je doet niets voor school, maar je kunt ook niet meer zo goed van je vrije tijd genieten. Je zou immers moeten studeren. Uiteindelijk ga je onder iets gestaan te hebben boos, onbevredigd en zeer naar moe bad. Hoe kun je dit tegengaan?

Studenten Services
Bureau Studentpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentencanalen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken
www.vu.nl/successvolstuderen

Studenten Services
Bureau Studentpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentencanalen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken
www.vu.nl/successvolstuderen

Studenten Services
Bureau Studentpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentencanalen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken
www.vu.nl/successvolstuderen

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

concentratie studie

zelfkennis **SUCCESSVOL** FLEXIBILITEIT STUDIEVAARDIGHEDEN VERBODEN LEREN

excelleren **STUDEREN** academisch leersstrategie

peercoaching sociale vaardigheden colleges herhalen presentatie

AMBITIE kritisch denken literatuur

13

Hoe maak je een planning?

In deze tijden waarin de druk op studenten om snel en succesvol te studeren is verhoogd, is een goede planning van je studie essentieel. Als je nog nooit een planning hebt gemaakt of je denkt dat je je planningsvaardigheden kunt verbeteren, kun je vast enige tips en aanwijzingen gebruiken.

Je kunt het beste eerst een overzicht maken van alles wat je te doen staat. Over welke taken en periodes hebben we het eigenlijk? Je besteedt elke dag tijd aan taken die met je studie te maken hebben maar ook aan taken die daarbuiten liggen zoals werken, het huis houden, sociale activiteiten en slapen. Met al deze taken houd je rekening; je moet immers bepalen hoeveel tijd je beschikbaar kunt stellen voor de aan je studie gerelateerde taken. De norm bij een voltijd studie is dat je 40 uur per week aan je studie besteedt. Om in een studiejaar 60 EC te kunnen behalen. Als je van te voren weet dat je minder tijd beschikbaar hebt, wordt het lastig om minimaal te studeren.

Je studie plannen betekent de (studie)taken uitvoeren en organiseren op basis van prioriteit.

Om uit te vinden hoe je je tijd tijdens je studie hebt besteedt is het handig een schema bij te houden gedurende een week. Hierna kan je zien hoeveel uur je aan verschillende taken besteedt. Het geeft je ook inzicht aan welke taken je in het vervolg minder of meer tijd wilt besteden. Het schema vind je in de lijst met tip sheets: hoe besteed ik mijn tijd.

Er zit maar een beperkt aantal uren in een dag. Als je er nieuwe taken bij krijgt, zullen er andere taken moeten verdwijnen van je takenlijst. Om te bepalen welke taken belangrijk zijn en/of prioriteit hebben kun je het Schema van Eisenhower gebruiken.

Houd eens een week lang een schema bij. Zo kom je erachter hoeveel tijd je waaraan besteedt.

Probeer zoveel mogelijk te werken in kwadrant 2. En heb je activiteiten in kwadrant 4 en 1, dan kun je daar snel weer van af!

Probeer zoveel mogelijk te werken in kwadrant 2. En heb je activiteiten in kwadrant 4 en 1, dan kun je daar snel weer van af!

Schema van Eisenhower

	URGENT	NIET URGENT
BELANGRIJK	meesten doen	inplannen
1	2	
NIET BELANGRIJK	houd prioriteit in de gaten	weg er mee!
3	4	

Aan de slag met plannen
Je kunt een dag, een week, een blok of semester plannen, maar ook een jaarplanning maken. Het 8-8-4 systeem dat de meeste opleidingen hanteren geeft duidelijke eenheden van 4 of 8 weken aan waarbinnen je een vak moet afronden. De juiste planning hangt samen met het doel dat je voor ogen hebt en de taken die daarbij horen.

Stel je wel een planning maken voor een blok. Je kan dan beginnen door de tentamendata te noteren. Neem een aantal dagen dat je hiervoor moet studeren en ga dan een schatting naar voren in de tijd wat je wanneer hiervoor moet doen. Pak ook je rooster erbij, wat moet je elke week doen voor die vak en week van voren naar achteren. Kijk vervolgens wat je nog voor andere vakken moet doen en wat je daarnaast nog allemaal voor bezigheden hebt.

Hierdoor ontstaat er een overzicht wat je allemaal ongeveer moet doen om goed uit te komen voor het tentamen. Kijk maar of dit realistisch is, of dat je misschien wat leuzes moet maken.

Studenten Services
Bureau Studentpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentencanalen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken
www.vu.nl/successvolstuderen

Studenten Services
Bureau Studentpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentencanalen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken
www.vu.nl/successvolstuderen

en meer...

UvA biedt ondersteuning

Workshop 'Stapel te lijf'

Hoe ga je grote stapels boeken en syllabi te lijf?

Hoe benader je de studiestof en hoe zorg je dat het ook blijft hangen?



Wie: studenten PB, Bio, BMW

Door: Studentendecaan en peer coach

Wanneer: in november, 1 sessie van 3 uur

Informatie over aanmelden ontvangen jullie via ABV.

UvA biedt ondersteuning



Training ‘Grip op je studie’

*Onderwerpen: motivatie en discipline
uitstelgedrag en planning,
(bachelorspecifieke) studievaardigheden.*

Wie: op uitnodiging (cijfer deeltaets sept onvoldoende)

Door: docenten ABV

Wanneer: november en december, 4 sessies van 2 uur
+ terugkombijeenkomst in januari

Informatie via ABV docent

Gesprek over jouw studieaanpak

- Mentor
- Studieadviseur

Trek snel aan de bel als je succesvoller wilt studeren!

Meld persoonlijke omstandigheden bij mij (zeker) als ze je studie beïnvloeden

Gezondheidsproblemen, bijzondere familieomstandigheden, functiebeperking, etc

Melden binnen 2 maanden belangrijk voor:

- BSA (hierover later meer)
- Extra financiering bij studievertraging: als je voldoet aan bepaalde voorwaarden



Studieadviseur biedt advies in individuele situaties

Twijfel over studiekeuze

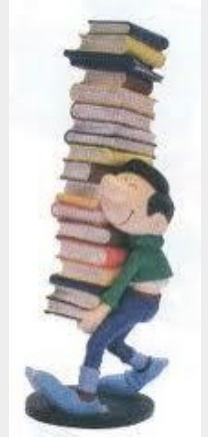


Voor wie meer wil en meer kan

- Honours certificaat
- Extra vak(ken)
- Studeren in het buitenland (3^e jaar)
- Combinatie 2 opleidingen

Honours certificaat

- 30 EC extra binnen 3 jaar
- Alle cijfers gewogen gemiddelde $\geq 7,0$
- Starten in 2e semester of begin 2e jaar



Meer informatie en de voorwaarden:

www.student.uva.nl/pb > AZ > Honoursprogramma

Studeren in het buitenland

- Semester 1 jaar 3 (vrije keuzeruimte)
- Minimaal 1 jaar voor vertrek starten met oriënteren



*Wie nu al informatie wil over mogelijkheden:
www.buitenland.uva.nl*

Regels, voorwaarden, ingangseisen...



Regelingen binnen de opleiding

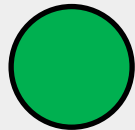
- Onderwijs- en examenregeling (OER)
.....eindtermen van de opleiding, studieprogramma, geldigheidsduur resultaten...
- Regels en Richtlijnen van de Examencommissies
...cum laude regeling, vrijstellingen, gang van zaken bij tentamen...
- Regeling Bindend Studieadvies FNWI (BSA)

Tentamens en practica

- Practica en werkgroepen 1 keer per jaar
- Behaald practicum geldig tot eind volgend studiejaar
- Behaald (her)tentamen geldig tot eind volgend studiejaar
- Deeltentamens alleen tijdens cursus geldig

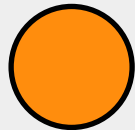


Bindend Studieadvies (BSA)



60 ECTS

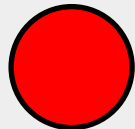
Gefeliciteerd! Je mag door naar het tweede jaar



42-60 ECTS

Je mag door maar...!

Focus je op 1^e-jaars vakken > studievertraging



0-42 ECTS

Stoppen met studie!

3 jaar niet inschrijven voor Psychobiologie

Aanvullende ingangseisen 2^e-jaars vakken

- Miniscriptie ingangseis: ABV 1.1 en 1.2 behaald
- Experimentatie jaar 2 ingangseis: MvO en Statistiek 1 en ABV 1.1 en 1.2 behaald

Voldoe je hier niet aan maar heb je wel 42 EC...dan eerst missende vakken jaar 1 behalen

BSA adviezen

- Tussenadviezen:
 - (November)
 - Januari
 - April

- Eindadvies:
 - Juli

BSA niet gehaald vanwege (bijzondere) persoonlijke omstandigheden

Dispensatieverzoeken worden beoordeeld door de BSA commissie

Deadline indienen 1 juli

Belangrijke voorwaarde: persoonlijke omstandigheden **binnen 2 maanden gemeld** bij studieadviseur

De toekomst

**LIG IK NET
LEKKER TE DROMEN
BELT
DE TOEKOMST AAN**

Loesje

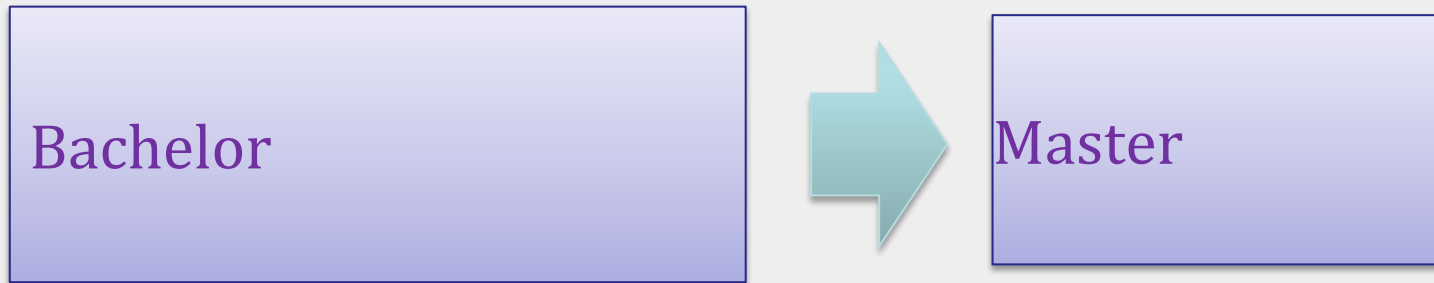
Postbus 1045

6801 BA Arnhem

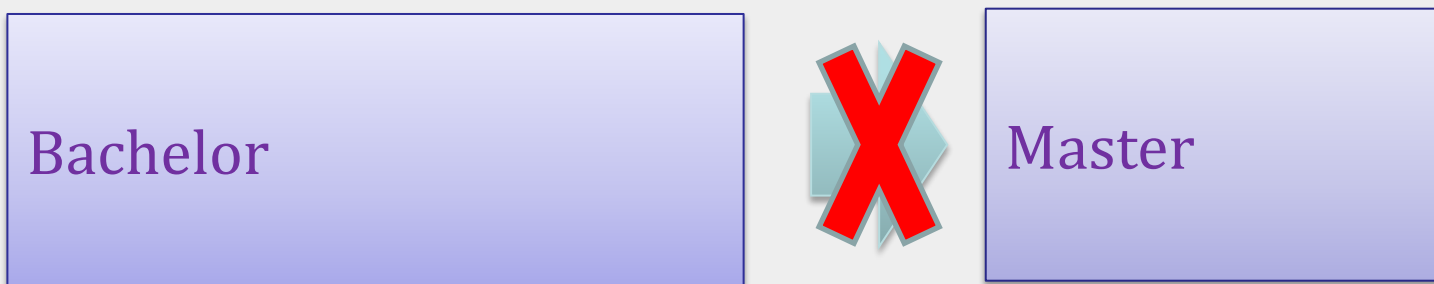
www.loesje.nl

Verandering per 1 september 2014

Voorheen:



Nu:



Toelatingscriteria oa: resultaten bachelor, studieduur, motivatie, studieprogramma . . .

Informatie ontvangen en vinden





E-mail: Houd beide inboxen goed bij

SIS + Datanose → e-mailadres zoals opgegeven in Studielink (vaak privéadres)

E-mail vanuit UvA



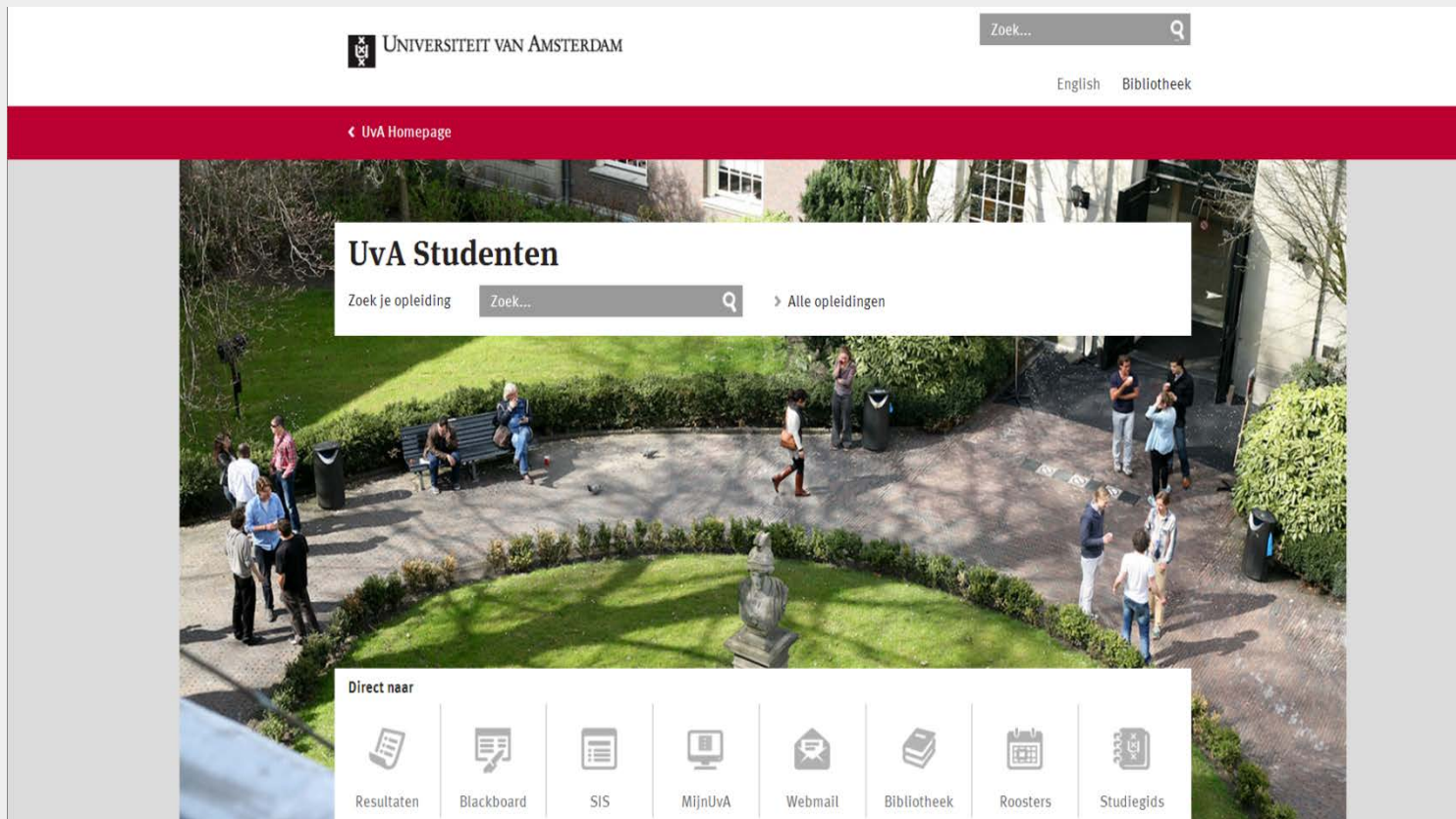
Blackboard + Outlook → @student.uva.nl indien aangevraagd*

* aanvragen gaat soms bijna ongemerkt omdat het bijv nodig is om bepaalde software te installeren (oa Matlab)

Log in via www.mijnuva.nl om je @student.uva.nl inbox te openen



www.student.uva.nl / jouw opleiding



The screenshot shows the homepage of the UvA student portal. At the top left is the UvA logo and the text 'UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM'. To the right is a search bar with the placeholder text 'Zoek...'. Below the logo, there are links for 'English' and 'Bibliotheek'. A red navigation bar contains a link for '< UvA Homepage'. The main content area features a large background image of a courtyard with people. Overlaid on this image is a white box with the heading 'UvA Studenten' and a search bar with the placeholder text 'Zoek je opleiding'. To the right of this search bar is a link for '> Alle opleidingen'. At the bottom of the image area is a 'Direct naar' section with eight icons and labels: 'Resultaten', 'Blackboard', 'SIS', 'MijnUvA', 'Webmail', 'Bibliotheek', 'Roosters', and 'Studiegids'.



student.uva.nl/pb

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

Zoek...

Bibliotheek

< Alle studentensites

Psychobiologie (Bachelor)

Faculteit der Natuurwetenschappen, Wiskunde en Informatica

[Home](#) [Nieuws](#) [Mededelingen](#) [Agenda](#) [A-Z](#) [UvA-VU](#) [Contact](#)

Mededelingen

- > Meeloopstudenten gezocht!
08-10-2013
- > Vernieuwd Robolab zoekt nieuwe leden
08-10-2013
- > Pancrasstraat 2 weken afgesloten
04-10-2013

Nieuws

- > Studeren in het buitenland? Vraag een VSB Beurs aan
10-10-2013
- > Meld je aan voor de Ted Meijerprijs
10-10-2013

Psychobiologie Studieprogramma

Studieprogramma Psychobiologie voor 2013-2014

Direct naar



student.uva.nl/pb/az

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://student.uva.nl/pb/az>. The page header includes the University of Amsterdam logo and a search bar. A red navigation bar contains the link '< Alle studentensites'. Below this is a banner image of a brain with the text 'Home / A-Z'. The main content area is titled 'Psychobiologie (Bachelor)' and lists the faculty and navigation links. A sidebar on the left offers a 'Filter op:' section with a search bar and a list of subjects with checkboxes and counts. The main content area features an 'A-Z' index with expandable categories.

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

Zoek...

Bibliotheek

< Alle studentensites

Home / A-Z

Psychobiologie (Bachelor)

Faculteit der Natuurwetenschappen, Wiskunde en Informatica

Home Nieuws Mededelingen Agenda **A-Z** Uva-VU Contact

Filter op:

Zoek...

Onderwerp

- Advies en begeleiding (13)
- Geldzaken (4)
- Regelingen en inspraak (7)
- In- en uitschrijven (5)
- Naast de studie (9)
- Studieprogramma (5)
- Vak- en tentamenaanmelding (3)
- Voorzieningen (18)
- Loonbaan (5)

A-Z

- > Afstuderen
- > Bachelorproject
- > Beurzen, subsidies en fondsen
- > Blackboard
- > Buitenland
- > CREA
- > Calamiteiten en EHBO
- > Collegegeld
- > Collegekaart
- > Draadloos internet

14:35

student.uva.nl/pb/az..._Studieprogramma

BACHELOR PSYCHOBIOLOGIE 2015-2016

	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4	Periode 5	Periode 6		
Jaar 1	Introductie Psychobiologie (6EC)	Genetica & Evolutie (6EC)	Individuele Verschillen (6EC)	Celbiologie (9EC)	Neuro-anatomie & Neurofysiologie (9EC)	Evolutie en Gedrag (6EC)		
	Methoden van Onderzoek en Statistiek 1 (9EC)			Basis Wiskunde in de Psychobiologie (3EC)				
	Academische Basisvaardigheden 1.1 (3EC)			Academische Basisvaardigheden 1.2 (3EC)				
Jaar 2	van Perceptie tot Bewustzijn (6EC)	Leren en Geheugen (9EC)		Ontwikkeling (6EC)	Emotie, Motivatie, interne Regulatie (9EC)	Wetenschaps-filosofie & Beroepsethiek (6EC)		
	Methoden van Onderzoek en Statistiek 2 (3EC)							
Miniscriptie (6EC) & Experimentatie jaar 2 (15EC)								
Jaar 3	Taal en het Brein (6EC)	Systems Neuroscience (12EC)	Signaalanalyse (6EC)	Signaalanalyse (6EC)	Verlenging Bachelorproject (6 of 12EC)		Bachelorproject (18EC)	
	Het Adaptieve Brein (6EC)	Pathofysiologie & Neurofarmacologie (12EC)	The Aging brain (6EC)	Klinische Neuropsychologie voor PB (6EC)	Computational Cognitive Neurosci 1 (6EC)	Computational Cognitive Neurosci 2 (6EC)	Slaap- en waakonderzoek (6EC)	Ethologie (6EC)
			Verslaving (6EC)	Proefdiergebruik (6EC)	Slaap- en waakonderzoek (6EC)		Brain Mechanisms of Decision Making (6EC)	
			Immunologie (6EC)	Moleculaire Neurobiologie 3 (6EC)	Evolutie van Taal en Muziek (6EC)			
			Behavior-based Robotics (6EC)	Oriëntatie op Onderwijs (6EC)	Sociale Neurocognitie & Neuro-economie (12EC)			
			Fysica achter Imaging (6EC)					
					Endocrinologie (12EC)			
					Genregulatie (12EC)			
					Medische Moleculaire Biologie (12EC)			
					Anatomie & Ontwikkelingsbiologie (12EC)			
				Cellulaire Oncologie (12EC)				
				Evolution & Behaviour (12EC)				



Tweede semester: zelf aanmelden vakken

- Semester 1: aanmelding 1^e jaars automatisch
- Vanaf semester 2: zelf aanmelden in SIS via de planner in de studiegids
(zie [button A-Z : Vak- en tentamenaanmelding](#))
- Vakaanmelding staat beperkte tijd open:
3 december t/m 15 december 13.00

Marleen Enschedé



Studieadviseur Psychobiologie

m.enschede@uva.nl

020 525 7403

aanwezig di, do, vr

inloopspreekuur vrijdag 13.00-14.00

voor afspraak of spreekuur altijd eerst melden bij de ESC servicedesk