

- Als ik moet studeren ga ik snel andere "urgente" dingen doen.
- Als ik een planning maak, hou ik me er niet aan.
- Ik begin vaak te laat met huiswerk en opdrachten.
- Tijdens studeren ben ik altijd bereikbaar via social media.
- Ik kan niet goed nee zeggen tegen leuke activiteiten en vrienden.
- Als ik studeer of opdrachten maak, ben ik snel tevreden.
- Ik krijg mezelf moeilijk aan het werk.
- Ik maak mijn huiswerk vaak niet.
- Ik sla colleges vaak over.
- Ik geef snel op.
- Ik kom vaak te laat.

1. Mentor
  - a. [Studyshare ObA](#): Pomodoro techniek
2. Grip op je studie
3. [Studieadviseur](#)
4. [E-coaching](#)

## DISCIPLINE

## PLANNING

- Ik plan niet.
- Ik heb geen overzicht.
- Ik kom vaak te laat.
- Ik mis deadlines.
- Ik heb te weinig tijd voor alle dingen die ik wil doen.
- Ik heb geen tijd voor leuk dingen naast mijn studie.
- Als ik aan de slag wil, weet ik niet waar ik moet beginnen.
- Ik neem me voor colleges terug te kijken, maar dat komt er lang niet altijd van.

1. Mentor
2. [Studieadviseur](#)
3. Grip op je studie
4. [Plan je studie \(UvA Centraal\)](#)
5. [E-coaching](#)

1. Mentor
  - a. [Tipsheets](#)
  - b. [Studievaardigheden trainingen UvA centraal](#)
  - c. [Stapel te lijf Levenswetenschappen](#)
  - d. Grip op je studie: mits ook problemen met discipline, planning en/of motivatie
2. [Studieadviseur](#)
3. [E-coaching](#)

## STUDEERSKILLS

## SITUATIE

1. Mentor
2. [Studieadviseur](#)
3. [Studentpsychologen](#)
  - a. [Persoonlijke gesprekken](#)
  - b. [Trainingen en/of workshops](#)
  - c. [Bijzondere studentgroepen](#)
4. [Studentdecanen](#)

- Als ik studeer lees ik de hoofdstukken woord voor woord door.
- Ik heb de neiging in details te blijven hangen.
- Ik studeer altijd alleen, en kan daardoor geen vragen stellen als ik vastloop.
- Studeren gaat bij mij heel langzaam.
- Mijn samenvattingen zijn vaak heel erg lang omdat ik niet weet wat belangrijk is.
- Ik herhaal de lesstof nooit tot weinig.
- Ik leer soms uren achter elkaar zonder pauzes.
- Ik gebruik alleen andermans samenvattingen om te studeren.

1. Mentor
2. [Studieadviseur](#)
3. Grip op je studie: mits ook problemen met discipline, planning en/of motivatie
4. [Buitenland](#)
5. [Raden & commissies naast je studie](#)
6. [Student Career Centre](#)
  - a. [Studietwijfel](#)
  - b. [Loopbaanontwikkeling](#)

## MOTIVATIE

- Ik twijfel over mijn keuze voor deze studie.
  - Ik ben niet gemotiveerd om te studeren.
  - Ik ben zo druk met andere dingen dat studie vaak op de laatste plek komt.
  - Ik vind veel dingen leuker dan mijn studie.
  - Ik weet niet of studeren iets voor mij is.
  - Ik wil graag meer uit mijn studie halen.
- Mijn persoonlijke omstandigheden hebben invloed op mijn studieprestaties.
  - Ik ben erg nerveus voor [tentamens](#).
  - Ik vind studeren nooit leuk.
  - Ik ben bang dat ik de studie/ het niveau niet aankan.
  - Ik heb angst om te falen.
  - Ik heb black-outs tijdens tentamens.
  - Ik maak me nooit druk over mijn studie.
  - Ik vind dat ik nooit genoeg heb gestudeerd.
  - Ik heb angst om te [presenteren](#).

