Leren plannen in vier stappen

Een goed voorbereide en uitgevoerde planning kan een prachtig instrument zijn om slimmer met je tijd om te gaan en daarmee betere resultaten te halen of je beter te voelen binnen de studie.

Een van de belangrijkste doelen van een planning is het krijgen van overzicht. En als je overzicht hebt, krijg je meer rust en meer zelfvertrouwen. Dat is winst.

Aanvullende voordelen van een planning zijn:
- Je leert inschatten wat er de komende tijd moet gebeuren (= leren inschatten van verwachtingen);
- Je leert waar het blok ongeveer over zal gaan (= onderscheiden van hoofd- en bijzaken);
- Je leert wat je per dag moet doen (= de zwaarte van de stof en je eigen inspanningen leren inschatten);
- Je leert jezelf goed kennen: overschat je jezelf of onderschat je de stof? Onderschat je jezelf of overschat je de stof? Maak je te veel of te weinig uren? Zijn het gebeurtenissen of juist gedachten die je van jouw planning afhouden? Welke prioriteiten stel jij eigenlijk als je klem komt te zitten?
- Concentratie-/disciplineproblemen verminderen.

Dit zijn vaardigheden en strategieën die je later in elk vakgebied als professional goed kunt gebruiken. Voorwaarde is dan dat de planning past als een goed jasje. Want anders ga je de planning niet uitvoeren. Dat is logisch. Hoe je een planning kunt maken zodat zij past als een goed jasje, lees je hieronder.

Dit zijn de vier stappen van een goede planning:
Stap 1. Activiteiten in plannen
Stap 2. De studiestof inschatten en inplannen
Stap 3. Herhalings-, reservetijd en oefententamens inplannen
Stap 4. Uitvoeren en monitoren

Stap 1. Activiteiten in plannen

Eerst ga je de leuke dingen inplannen

a. Breng in kaart hoeveel tijd je hebt voor het tentamen (bijvoorbeeld zes weken).

b. Gebruik voor elke week een liggend A4'tje. Deel dat op in zeven dagen, drie delen per dag. Liefst op de computer, dan hoef je niet eindeloos te gummen als een (deel van de) planning in duigen valt en je deze bij moet stellen. Je kunt ook de bijbehorende **worksheet Weekplanning** printen.

c. Breng in kaart welke weekenden/ avonden/dagen/uren voor privézaken zijn (sporten, baantjes, feestjes, vrienden, relatie, uitjes, hobby's). Zet deze als eerste in de planning.

d. Zorg ervoor dat je per week zeker één dag niet met de studie bezig bent en ruimte hebt voor ontspanning.

Daarna ga je de verplichte/onmisbare onderwijsonderdelen inplannen

e. Plan je leer- of werkgroepen, projectbijeenkomsten, colleges, practica, stages en andere onderwijsonderdelen in.

Education & Student Affairs
careerandcounsellingservices@tudelft.nl

Stap 2. De studiestof inschatten en inplannen

a. Je brein kan zich gemiddeld 20-45 minuten achter elkaar goed concentreren. Dan moet het echt eerst alle input processen (verbindingen zoeken waar het bij hoort, associëren). Bepaal hoeveel minuten jij achter elkaar effectief kunt studeren: dit is dan de lengte van één studeer blok. Bijvoorbeeld: één studeerblok = een halfuur.

b. Pak al het lees- en leermateriaal er bij. Bepaal per onderdeel hoeveel pagina's je denkt te kunnen bestuderen per studeerblok (in dit voorbeeld: een halfuur). Als je echt geen idee hebt, probeer het dan een halfuur uit.

c. Reken op basis van je inschatting, of het uitproberen, uit hoeveel studeerblokken jij daar voor nodig zult hebben. Als je honderd pagina's van Boek A moet leren en je doet van dat boek tien pagina's in een halfuur, dan heb je voor dat boek dus tien studeerblokken nodig. Dat bepaal je voor alle lees- en leermaterialen. Je komt dan bijvoorbeeld in totaal op 46 studeer blokken van een halfuur uit. Die nummer je: blok 1 tot en met blok 46.

d. Plan deze studeerblokken logisch in. Als blok 4 tot en met 10 een voorbereiding op het practicum van dinsdag is, dan plan je die dus de maandag of nog eerder daarvoor in.

Stap 3. Herhalings-, reservetijd en oefententamens inplannen

a. Plan één of anderhalf uur herhalingstijd in per week: als je niet herhaalt, krijg je geen sterke breincircuits! Als je 'geen tijd' hebt om te herhalen, deel je planning anders in of stel prioriteiten.

b. Plan twee uur reservetijd in per week. Hierdoor heb je ruimte om flexibel met je planning te schuiven binnen de week zelf. En als je goed gepland hebt, is deze tijd geheid vrij. Zaterdagen lenen zich hier in de regel goed voor.

c. Plan halverwege de helf van de oefententamens in. Door die te maken en de uitslag goed te evalueren, weet je of je op de juiste weg zit.

d. Plan de laatste dagen voor het tentamen de tweede helf van de oefentoetsen in, om te checken of je de stof voldoende beheerst.

e. Plan de dag voor het tentamen in om te ontspannen of om te herhalen (dus geen nieuwe stof!). Als dat kan natuurlijk. Want sommige roosters gaan tot en met de dag voor het tentamen door. Dat is suf. Maar daar heb je het mee te doen dan.

++

Tussenstap: een kritische blik werpen

Bekijk je planning kritisch en stel jezelf de volgende vragen:

a. Is je planning **realistisch**? Heb je rekening gehouden met reistijd (bijvoorbeeld drie uur per dag in de trein?)

b. Is de planning **uitvoerbaar**? Als je van jezelf weet dat je 's avonds na acht uur niet goed kunt studeren, dan plan je dus geen leeractiviteiten na acht uur 's avonds in.

c. Is de planning **evenwichtig**? Zijn de dagen ongeveer even 'zwaar'/'licht'? Zijn de dagen afwisselend genoeg? Als in je planning dagen zitten waar je nu al tegen opziet, dan wordt de kans van slagen kleiner. Dit betekent niet dat je dagen niet gevuld of pittig mogen zijn. Het betekent ook niet dat je alles even leuk moet vinden. Het betekent wel dat je de zwaartepunten het beste zo evenwichtig mogelijk over de weken kunt verdelen. Schuif ze vooral niet vooruit!

Stel de planning zo nodig bij zodat deze haalbaar én uitvoerbaar wordt. Dat kan betekenen dat een aantal privézaken ruimte moet maken voor de studie.

++

Education & Student Affairs
careerandcounsellingservices@tudelft.nl

Stap 4. Uitvoeren en monitoren

Maak een korte aantekening op de planning als een onderdeel niet lukt. Kijk aan het einde van de week naar deze aantekeningen: kun je patronen ontdekken in **tijd**: zijn het vooral de woensdagen, of vooral de avonden? In **onderwerp**: welk vakgebied sneuvelt altijd als eerste? In **reden**: zijn het vrienden die langskomen, is het vermoeidheid, geen zin, of denk je er te gemakkelijk over?

Andere zaken die aan het licht kunnen komen:

- Je plant te optimistisch (je denkt dat je meer dingen in een week kwijt kunt dan er uren in zitten);
- Je merkt dat je maar niet aan beginnen toekomt (uitstelgedrag);
- Je merkt dat je weerstand voelt tegen verplichtingen.

Zo'n evaluatie is belangrijk. Hoe beter je weet wat er aan de hand is, hoe beter je daar iets aan kunt doen. Het bijstellen van een planning op basis van zelkennis en ervaring zal steeds betere planningen opleveren. En daarmee alle voordelen die erbij horen, zoals overzicht, rust in je hoofd en jezelf en de stof goed inschatten. Of om met een lekker strakke en slimme planning je studie goed te combineren met sport, familie, vrienden of extra (leuke) studieprojecten.

Tot slot: ken jezelf

Je hebt zelkennis wanneer je kunt bepalen wanneer je hulp nodig hebt. Zelkennis betekent dus niet dat je alles zelf kúnt. Heb je weinig discipline, zorg dan bijvoorbeeld dat je een afspraak maakt met iemand die wel veel discipline heeft. Of maak samen met de studieadviseur een planning en bekijk samen regelmatig hoe het gaat.

Education & Student Affairs
careerandcounsellingservices@tudelft.nl