


Hanzehogeschool Groningen
 University of Applied Science

Move aHead! - project (2018-2021)





Nederlandse Organisatie
voor Wetenschappelijk Onderzoek



NRO
NEDERLANDSE ORGANISATIE
VOOR WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Comenius Leadership Fellows



your talent. the world. **Lies Korevaar, Jacomijn Hofstra & Jorien van der Velde**

1

Aanleiding: cognitieve problemen onder studenten

o.a.

- Aandacht
- Plannen
- Organiseren
- Concentreren
- Geheugen

Cruciaal voor het succesvol doorlopen van een opleiding!


Zeker nu in de Corona-tijd!!

share your talent. move the world.

2

Doel

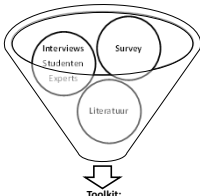
Ontwikkelen, testen en evalueren van een cognitieve vaardigheidstraining die onderwijsprofessionals kunnen gebruiken om studenten met cognitieve problemen 'op maat' te helpen bij het volhouden van hun opleiding



share your talent. move the world.

3

Aanpak



- Scholing van minimaal 10 HG onderwijsprofessionals
- Minimaal 25 studenten volgen de op maat gemaakte vaardigheidstraining
- In kaart brengen cognitieve vooruitgang en functioneren op school
- Interventie bijstellen a.d.h.v. de ervaringen

Een instrument om cognitieve problemen bij studenten in kaart te brengen = MAAI:
 Move aHead Assessment Instrument

Modules van een uur met daarin compenserende strategieën

share your talent. move the world.

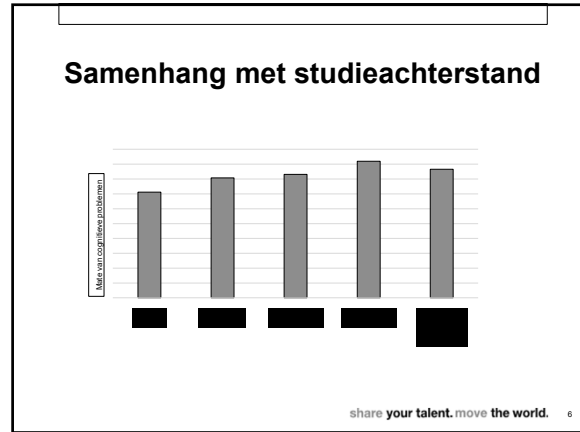
4

Survey onder studenten Hanzehogeschool Groningen
2672 studenten

Cognitieve vaardigheid	Percentage studenten die veel tot heel veel belemmerd worden
1. Taak initiatie	27,4
2. Concentratie	25,8
3. Cognitieve inhibitie	21,3
4. Planning	19,1
5. Time management	19,0
6. Lereren	12,1
7. Organiseren	11,8
8. Werkgeheugen	10,7
9. Prospectief geheugen	10,7

share your talent. move the world. 5

5



6

Waar heeft de student moeite mee?

- Move aHead Assessment Instrument (MAAI)
- Taak initiatie
 - Ik vind het lastig om aan een opdracht te beginnen
 - Ik moet aangespoord worden om aan een taak te beginnen, zelfs als ik daartoe bereid ben
- Werkgeheugen
 - Ik vergeet instructies snel

share your talent. move the world.

7

Overzicht vaardigheden en sessies

Cognitieve vaardigheid	Mogelijke sessies	Deze sessie volg ik
Organiseren	1. Organiseren	
	8. Plannen; Agenda routine	
	10. Taakinitiatie - de 7 O's	
Time management	2. Agenda gebruiken	
	5. Time management	
	6. Taakmanagement - taken opdelen	
Prospectief geheugen	7. Taakmanagement - to-do-lijsten	
	3. Prospectief geheugen algemeen	
	4. Geheugenstem gebruiken	
Planning	8. Plannen; agenda routine	
	9. Plannen; een deadline halen	
Taakinitiatie	10. Taakinitiatie - de 7 O's	
Concentratie	11. Concentreren tijdens gesprekken	
	12. Concentreren tijdens een taak	
	13. Concentreren - afleiding reduceren	
Leren	14. Onthouden - coderen en namen onthouden	
	15. Onthouden - uit je hoofd leren en onthouden van lijsten	
	16. Aantekeningen maken	
Werkgeheugen	17. Werkgeheugen	
Cognitieve inhibitie	12. Concentreren tijdens een taak	
	13. Concentreren - afleiding reduceren	

share your talent. move the world.

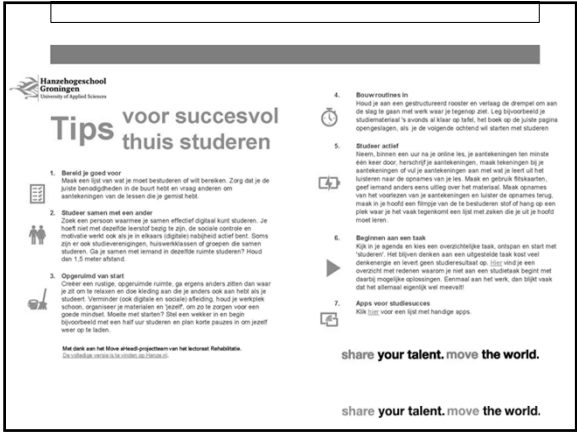
8

Stand van zaken

- Werkboek, handleiding en trainerscursus zijn ontwikkeld
- 12 Hanze professionals en 2 Hbo-collega's uit Vlaanderen zijn in de methodiek geschoold
- > 25 studenten hebben zich aangemeld (meeste via de trainer)
- Toepassing interventie eerst fysiek
- Sinds Corona ook online
- Nu: fysiek waar mogelijk, online waar nodig (of combinatie)

share your talent. move the world.

9

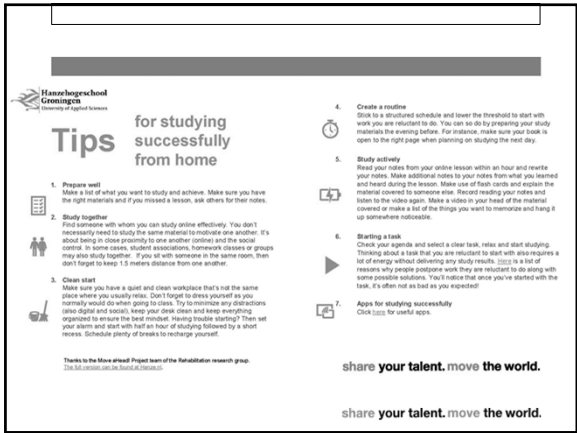


Tips voor succesvol thuis studeren

- 1. Bereid je goed voor**
Maak een lijst van wat je moet bedenken of wilt bereiken. Zorg dat je de juiste schiedpagina's in de hand hebt en vraag anderen om aantekeningen van de lessen die je gemist hebt.
- 2. Studeer samen met een ander**
Zoek een partner waarmee je samen effectief digitaal kunt studeren. Je hoeft niet met dezelfde leerstof bezig te zijn, de voorkeuren en methoden verschillen ook als je in andere digitale rollen bent. Samen zijn er ook studieverenigingen, huiswerkclassen of groepen die samen studeren. Ga je samen met iemand in dezelfde ruimte studeren? Hou dan 1,5 meter afstand.
- 3. Opgesloten van start**
Creëer een rustige, afgesloten ruimte, ga ergens anders zitten dan waar je zit om te relaxen en doe kleding aan die je anders ook aan hebt als je student. Verander ook signalen en sociale afwijking, houd je werkplek schoon, organiseer je materialen en 'soeff', om zo te zorgen voor een goede mindset. Moede met slapen? Doe een vaker in en vraag bijvoorbeeld met een half uur studeren en plan korte pauzes in om jezelf weer op te laden.
- 4. Broom routines in**
Houd je aan een gestructureerd rooster en verlaag de drempel om aan de slag te gaan met werk waar je tegenop zit. Leg bijvoorbeeld je studiemateriaal in een map of bak, het boek op de juiste pagina openleggen, als je de volgende ochtend wilt starten met studeren.
- 5. Studeer actief**
Steek binnen een uur na je online les, je aantekeningen ten minste een keer door, herleef je aantekeningen, maak tekeningen bij je aantekeningen of vul je aantekeningen aan met wat je weet of het kunnen naar de opnames van je les. Maak en gebruik flashcards, speel iemand anders eens uitlog over het materiaal. Maak opnames van het voorkomen van je aantekeningen en luister de opnames terug, maak in je hoofd een filmpje van de taak en neem zelf of hang op een plek waar je het vaak tegenkomt om het te zien als je het moet heren.
- 6. Beginnen aan een taak**
Zijn je agende en kies een overzichtelijke taak, ontspan en start met 'studeren'. Het blijven denken aan een uitgestelde taak kost veel energie en levert geen studieresultaat op. Zie het als een overzicht met redenen waarom je niet aan een studentiek begint met daarbij mogelijke oplossingen. Eenmaal aan het werk, doe tijd voor dat het allemaal ingewikkeld niet meer!
- 7. Apps voor studieresultaten**
Kijk naar voor een lijst met handige apps.

share your talent. move the world.

10



Tips for studying successfully from home

- 1. Prepare well**
Make a list of what you want to study and achieve. Make sure you have the right resources and if you missed a lesson, ask others for their notes.
- 2. Study together**
Find someone with whom you can study online effectively. You don't necessarily need to study the same material to motivate one another. It's about being in close proximity to one another (online) and the social context. In some cases, student associations, homework classes or groups may also study together. If you sit with someone in the same room, then don't forget to keep 1.5 meters distance from one another.
- 3. Clean start**
Make sure you have a quiet and clean workspace that's not the same place where you usually relax. Don't forget to stress yourself as you normally would do when going to class. Try to minimize any distractions (like digital and social), keep your desk clean and keep everything organized to ensure the best mindset. Having trouble starting? Then set your alarm and start with half an hour of studying followed by a short recess. Schedule plenty of breaks to recharge yourself.
- 4. Create a routine**
Stick to a structured schedule and lower the threshold to start with work you are reluctant to do. You can do so by preparing your study materials the evening before. For instance, make sure your book is open to the right page when planning on studying the next day.
- 5. Study actively**
Read your notes from your online lesson within an hour and rewrite your notes. Make additional notes to your notes from what you learned and heard during the lesson. Make use of flash cards and explain the material covered to someone else. Record reading your notes and listen to the video again. Make a video in your head of the material covered or make a list of the things you want to memorize and hang it up somewhere noticeable.
- 6. Starting a task**
Check your agenda and select a clear task, relax and start studying. Thinking about a task that you are reluctant to start with also requires a lot of energy without delivering any study results. There is a list of reasons why people postpone work they are reluctant to do along with some possible solutions. You'll realize that once you've started with the task, it's often not as bad as you expected!
- 7. Apps for studying successfully**
Click here for useful apps.

share your talent. move the world.

11

Meer informatie

- www.move-ahead.eu
- www.begeleidieren.nl
- Lies Korevaar: e.l.korevaar@pl.hanze.nl
- Jacomijn Hofstra: j.hofstra@pl.hanze.nl

share your talent. move the world.

12