

Comenius Leadership Fellows Move aHead-project  Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek 

Begin nu! stel uitstellen uit

De motor doet 't maar de startmotor niet.....

Franca Hiddink, MRC
Lectoraat rehabilitatie

 Hanzehogeschool
University of Applied Sciences

1

Voorstellen en inhoud workshop

1. Uitgangspunten Move a Head> cognitieve vaardigheidstraining
2. De 8 O's
3. Timemanagement
4. Plannen
5. Afleiding reduceren
6. Maak je eigen plan

2

2

1

Move a Head



Cognitieve vaardigheidstraining

3

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!!

4


Je bent niet de enige.....



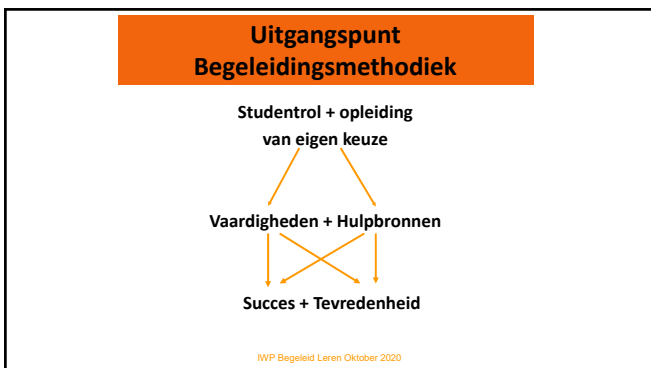
- Studenten: moeite met concentreren/plannen/leren...
- Docenten: moeite met ondersteunen
- Onderzoek (2500 studenten): waar lopen jullie tegenaan?
- Feedback van deelnemers training: op maat!

5

Cognitieve vaardigheid	Percentage studenten (2500 ondervraagd) 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. Leren	12,1
7. Organiseren	11,8
8. Werkgeheugen	10,7
9. Prospectief geheugen	10,7



6



Problemen met het beginnen aan een taak?

Je kunt er iets aan doen!

8

Problemen met het beginnen aan een taak?

iets extra's leren (vaardigheid toepassen)
iets extra's organiseren (hulpbron gebruiken)

9

2

De

8

O's

10

Herken je het.....?

Ik weet dat ik nog iets moet doen maar ik ga andere dingen doen
blijf in bed
gebruik sociale media
ga gamen
ga kamer opruimen
denk "dat komt straks wel", ik ga eerst.....

Als ik eenmaal begonnen ben, valt het wel mee. Het is minder lastig,
interessanter dan ik dacht.

De motor doet 't maar de start motor niet.....

11

PROCRASTINATIE

Het uitstellen van taken
die je eigenlijk wil en moet doen
en waarvan je weet
dat het uitstellen tot extra stress kan leiden

Uitstelgedrag

12

Taakinisatie

is het vermogen
om zonder treuzelen
en op efficiënte wijze
aan een taak te beginnen

Je maakt gebruik van
vaardigheden en hulpbronnen/strategieën

13

OEFENING

Beschrijf je eigen voorbeeld

een moment waarop je een taak hebt uitgesteld waar je aan moest of wilde werken voor jouw opleiding.

1. Wat moest je doen?
2. Wat ben je, in plaats van met je taak bezig te gaan, gaan doen?
3. Waarom?
4. Wat waren de omstandigheden, in welke omgeving bevond jij je? Thuis, bij vrienden, eigen kamer?
5. Was je alleen? Zo nee, wie waren er bij je, op dat moment?

14

Nabespreken oefening

Voorbeelden van 3 studenten

1. Wat moest je doen?
2. Wat deed je?
3. Waarom?
4. Waar was je?
5. Met wie was je?

15

8 mogelijke oorzaken > 8 O's



16

OEFENING

Welke mogelijke oorzaak speelt een rol bij jou bij het uitstellen?

Scoor zelf (1-5)

1. oorzaak speelt niet of nauwelijks rol, ik herken me niet in uitspraak
5. oorzaak speelt een grote rol, ik herken me goed in uitspraak

17

Geen rol	1	2	3	4	Grote rol
1 Onwetendheid	Ik heb geen idee wat ik moet doen, ik heb het huiswerk niet opgeschreven, ik weet niet wanneer ik het af moet hebben. Ik weet niet hoeveel tijd het me gaat kosten.				Kennistekort
2 Onvermogen	Ik kan niet aan het huiswerk beginnen omdat ik het echt niet kan. (Ik moet luisteren naar een gesprek maar ben doof.)				Het écht niet kunnen (fysiek/mentaal)
3 Onkunde	Ik kan niet aan het huiswerk beginnen omdat ik het niet snap, nooit gedaan heb/ te lang geleden gedaan heb.				Handelingsverlegenheid

18

Geen rol	1	2	3	4	Grote rol
4 Onbruik	Ik kan niet aan het huiswerk beginnen omdat ik lange tijd geen huiswerk heb gemaakt. Het zit niet in mijn systeem/routine.				Lang niet gedaan
5 Onzekerheid	Ik kan geen huiswerk maken omdat ik bang ben dat het teveel is of dat het te moeilijk is.				Gebrek aan zelfvertrouwen
6 Onvoorbereid Onnadenkendheid	Ik weet niet wat ik precies moet doen en wat ik erbij nodig heb.				Gebrek aan voorbereiding

19

Geen rol	1	2	3	4	Grote rol
7 Omstandigheden	Ik bevind mij in omstandigheden die mij afleiden. Dat kan zijn door waar ik mij bevind, met wie ik ben en door bepaalde prikkels in die omgeving of eigen mentale situatie.				Gebrek aan focus
8 Onwil	Ik zie het nut er niet van in en wil liever andere dingen doen.				Onbekendheid met nut

20

Overzicht meest gekozen oorzaken score van 3 of hoger

1. Onwetendheid		5. Onzekerheid	
2. Onvermogen		6. Onvoorbereid	
3. Onkunde		7. Omstandigheden	
4. Onbruik		8. Onwil	

21

Overzicht oorzaak gekoppeld aan vaardigheid/hulpbron (strategie)

oorzaak	reden	Vaardigheden/hulpbronnen
1 Onwetendheid	kennistekort	Agenda gebruiken Timemanagement Taakmanagement Plannen
2 Onvermogen	het écht niet kunnen (fysiek/mentaal)	Hulpbron regelen of andere compenserende vaardigheid aanleren anderen betrekken
3 Onkunde	Handelingsverlegenheid	Timemanagement hulpbron regelen voor uitleg en demonstratie. Zelf oefenen met instructie (persoon/digitaal)

22

Overzicht oorzaak gekoppeld aan vaardigheid/hulpbron (strategie)

oorzaak	reden	Vaardigheden/hulpbronnen
4 Onbruik	Lang niet gedaan geen routine	Agenda gebruiken Timemanagement Taakmanagement Plannen Kiezen voor andere omstandigheden Kiezen voor extra hulpbron
5 Onzekerheid	Gebrek aan zelfvertrouwen	Timemanagement Plannen Succeservaringen opdoen en benadrukken, belonen
6 Onvoorbereid Onnadenkendheid	Gebrek aan voorbereiding	Organiseren Agenda gebruiken Taakmanagement Plannen

23

Overzicht oorzaak gekoppeld aan vaardigheid/hulpbron (strategie)

oorzaak	reden	Vaardigheden/hulpbronnen
7 Omstandigheden	Gebrek aan focus	Concentreren > afleiding reduceren Bewust studieplek kiezen Bewust kiezen met wie je studeert
8 Onwil	Onbekendheid met nut	Gesprek over leerdoel

24

Overzicht oorzaak gekoppeld aan vaardigheid/hulpbron (strategie)			
1. Onwetendheid		5 Onzekerheid	
2. Onvermogen		6. Onvoorbereid	
3. Onkunde		7. Omstandigheden	
4. Onbruik		8. Onwil	

25

3

Time management

26

Timemanagement en Taakmanagement

Wat doe ik allemaal? & Wat moet ik allemaal doen?

Wanneer moet ik dingen doen? & Wanneer moet het af zijn?

Oefening gericht op bewustwording

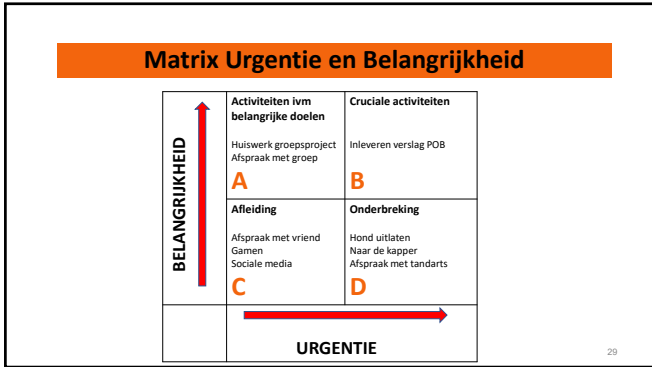
27

OEFENING

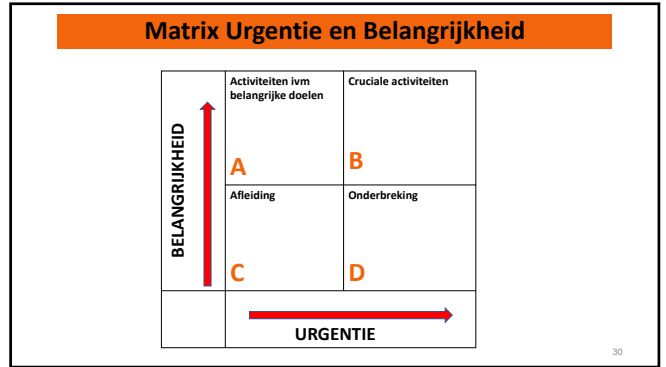
Timemanagement

- Beschrijf 10-20 activiteiten waar je gisteren tijd aan besteed hebt
- Vul de activiteiten in, in het kwadrant in de bijgeleverde matrix van urgentie en belangrijkheid
- Stel vast waar je gisteren de meeste tijd aan hebt besteed

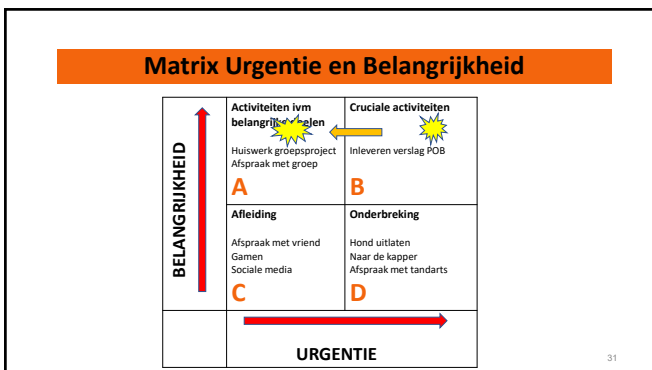
28



29



30



31

4

Plannen

Een deadline halen

32

32

Plannen > een deadline halen

=

het je houden aan een tijdslimiet,
een uiterste datum-
waarop bepaalde werkzaamheden of een proces
afgerond moet zijn

33

Voorbeeld van een deadline halen

Rangorde	huisfeest 16 april Stap	Tijdschema	
		tijdsduur	datum
	Uitnodigingen digitaal versturen		
	Lijst maken met mailadressen van mensen die we uitnodigen		
	Vergadering met huisgenoten over thema feest wat we gaan doen en hoeveel mensen		
	Uitnodiging ontwerpen		
	Huis versieren en hapjes maken drank klaar zetten		
	Inkopen doen		
	Uitgaven kosten checken en onderling afrekenen		
	Inventariseren van het aantal gasten dat we definitief verwachten		

34

Voorbeeld van een deadline halen

Rangorde	Stap	Tijdschema	
		tijdsduur	datum
4	Uitnodigingen digitaal versturen	0,5 uur	
2	Lijst maken met mailadressen van mensen die we uitnodigen	1 uur	
1	Vergadering met huisgenoten over thema feest wat we gaan doen en hoeveel mensen	2 uur	
3	Uitnodiging ontwerpen	1 uur	
7	Huis versieren en hapjes maken drank klaar zetten	5 uur	
6	Inkopen doen	4 uur	
8	Uitgaven kosten checken en onderling afrekenen	2 uur	
5	Inventariseren van het aantal gasten dat we definitief verwachten	2 uur	

35

deadline eigen vak/onderdeel halen

Rangorde	Stap > deeltaak	Tijdschema	
		tijdsduur	datum

36

5

Concentreren Afleiding reduceren

37

Concentreren > afleiding reduceren

=
het beperken van activiteiten
die de gedachten op iets anders
(op dat moment niet belangrijk en urgent)
kunnen richten

38

Onderscheid

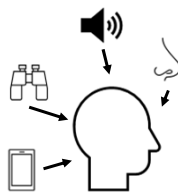
Interne afleiding

- frustratie
- uitputting
- hindernis
- piekeren



externe afleiding

- geluiden
- beelden/ uitzicht
- geuren
- voorwerpen:
mobiel/ sociale
media



39

Concentreren - huidige situatie

1. Lukt het jou je te concentreren tijdens taken voor de opleiding? Zo Ja, wat doe je wanneer het wel lukt? Zo nee, wat gebeurt er dan?
2. Heb je je mobiel aanstaan tijdens het werken aan taken voor je opleiding? Ben je tijdens het studeren bezig met sociale media? Zo ja, met welke reden? Zo nee, waarom niet?
3. Draag je een koptelefoon? Wanneer? Met welk doel?
4. Welke programma's staan open als je op je laptop werkt?
5. Waar zit je terwijl je aan studietaken werkt?
6. Met wie ben je terwijl je aan je studietaken werkt?

40

sterkte – zwakte analyse bij externe afleiding

strategie - vaardigheid toepassen - gebruik hulpbron	zwak	sterk
Ik kies bewust een geschikte werkplek		
Ik geef aan dat ik niet gestoord wil worden		
Ik gebruik een koptelefoon om omgevingsgeluiden buiten te sluiten		
Ik zet mijn mail/internet uit		
Ik leg mijn mobiel weg of ik blokkeer functies verwijder apps		
Ik instaleer apps die mijn afleiding meten		
Ik leer actief: schrijf dingen op, loop rond, lees hardop etc.		
Ik kies bewust voor een persoon/personen om mee samen te studeren		
Ik kies bewust voor een 'body-double': iemand in mijn buurt die ook met een (andere) taak bezig is		

41

sterkte – zwakte analyse bij interne afleiding

strategie - vaardigheid toepassen - gebruik hulpbron	zwak	sterk
Bij frustratie Ik zoek naar uitleg, vraag iemand om uitleg als ik een taak niet begrijp		
Bij uitputting Ik neem regelmatig pauze als ik langer studeer		
Als ik een hindernis tegenkom Ik zet nog 10 minuten door ook al is een taak lastig		
Bij piekeren Ik noteer piekergedachten of schakel hulp in bij ernstig piekeren		

42

**Wat er in je brein gebeurt
als je wordt afgeleid door sociale media.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZydDp-JD-VM>

43

6

Plan

44

Plan om te stoppen met uitstellen

1. Beschrijf de belangrijkste oorzaak van jouw uitstelgedrag
2. Beschrijf welke van de vaardigheden- hulpbronnen- strategieën jou zouden kunnen helpen
3. Beschrijf wat je er wanneer en hoe aan gaat doen/ wat je gaat uitproberen
4. Bespreek het met iemand die jou erbij kan ondersteunen.

45



46

Succes!



47