

Leeratelier: Concentratie



Inhoud

➤ Concentratie en haar beïnvloedende factoren

➤ Actie

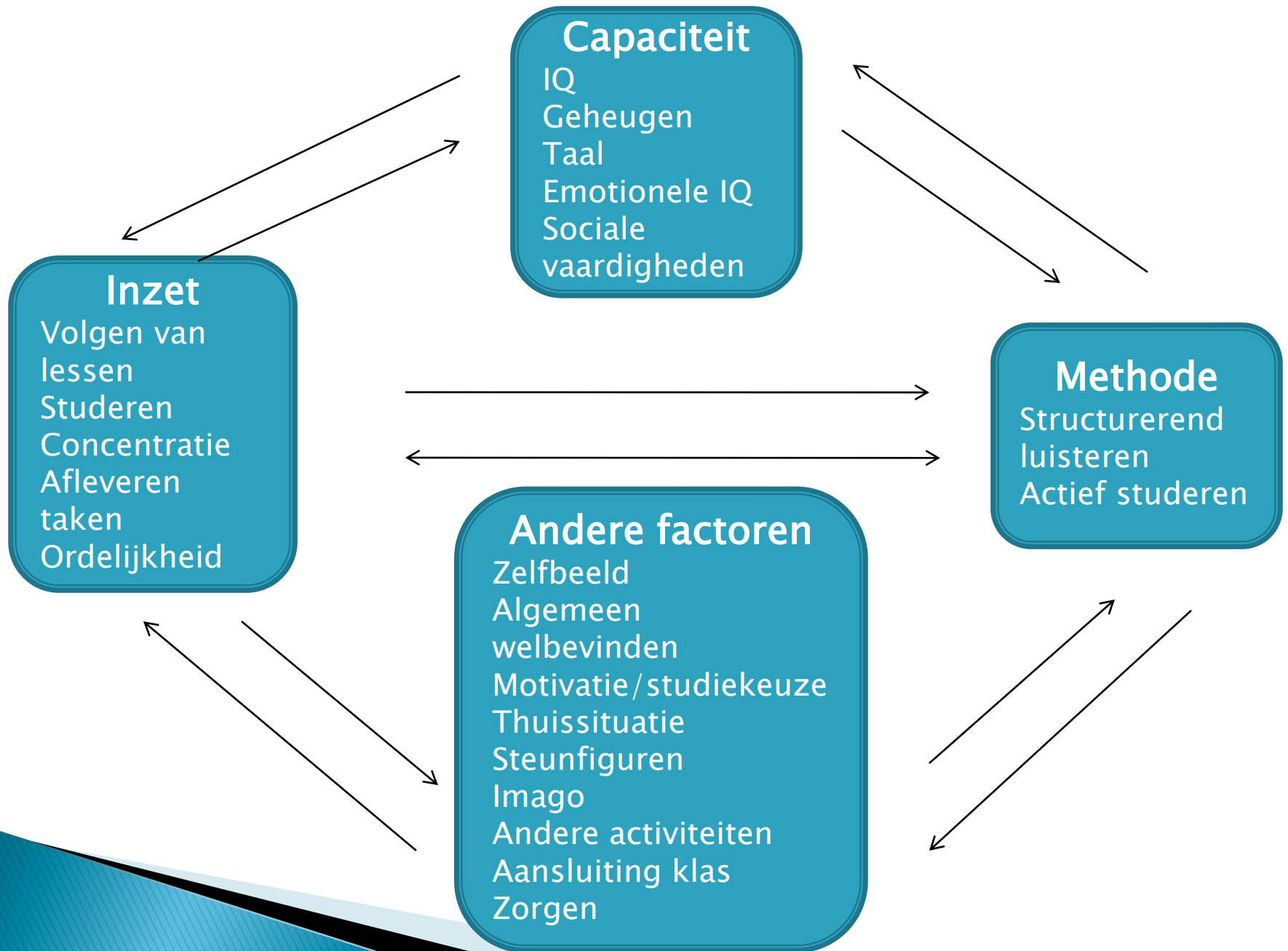
- Plannen
- Tips
- Concentratietraining



Sessie 1



Sessie 2



Concentratie en beïnvloedende factoren

Opdracht:

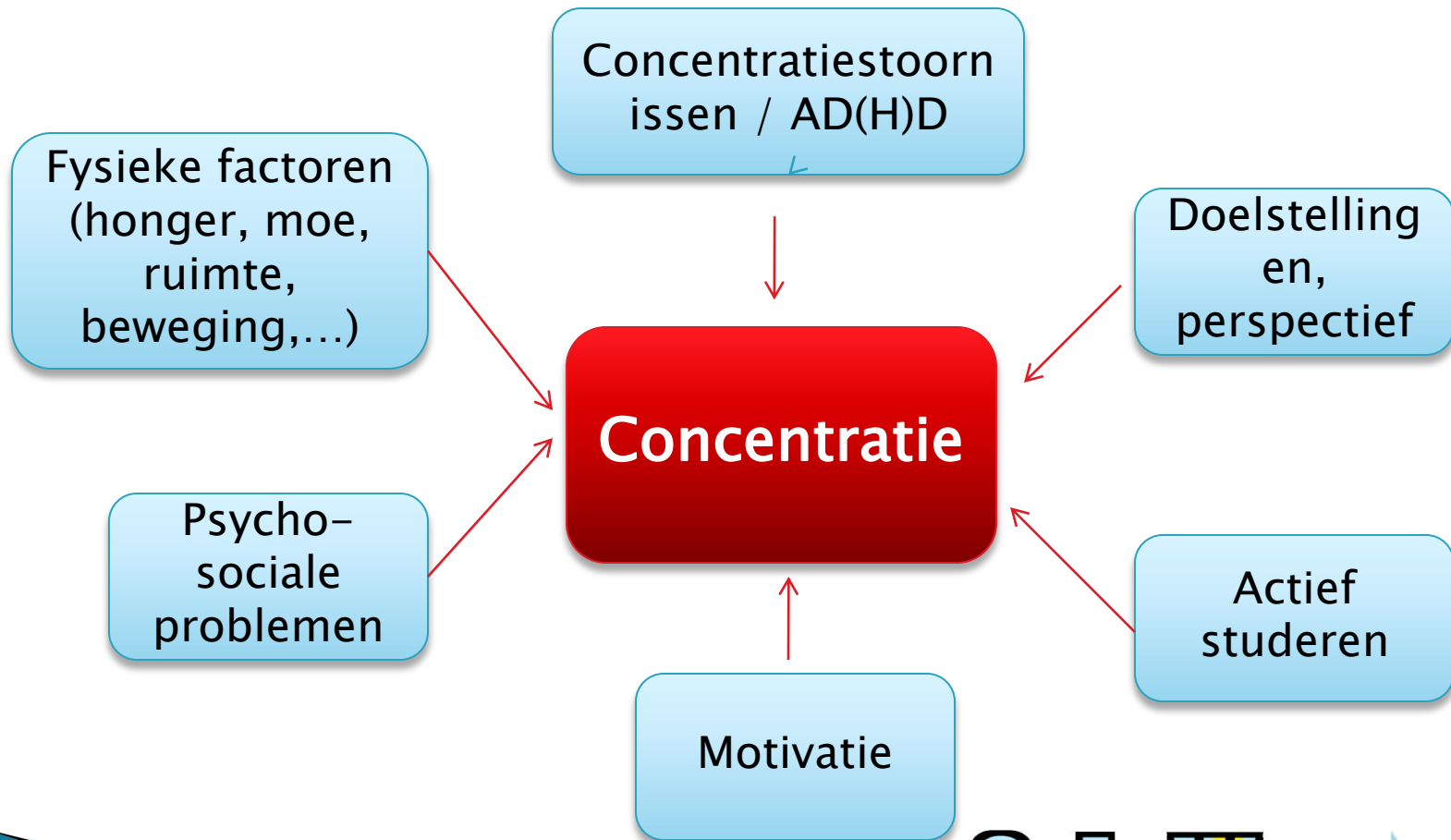
Schrijf 2 dingen/activiteiten op waarbij je je goed kan concentreren en 2 waarbij je aandacht makkelijk afdwaalt.

Wat zijn de verschillen?

Concentratie en beïnvloedende factoren

- ✓ **Concentratie is het richten van je aandacht op één onderwerp**
- ✓ **Concentratiemoeilijkheden door ?**

Concentratie en beïnvloedende factoren



Actie

- ✓ Psycho-sociale problemen → begeleiding
- ✓ Fysieke factoren → tips
- ✓ Actief studeren → studiemethode
- ✓ Motivatie /doelstellingen/perspectief → plannen
- ✓ Algemeen: concentratioefeningen

Actie: Plannen

Twee hoofdideeën:

- **Nodige tijd versus beschikbare tijd**
- **Concrete doelen werken motiverend en bevorderen de concentratie**

Nodige versus beschikbare tijd

➤ Semesteroverzicht:

- Schoolactiviteiten, vakanties, examenperiode
 - Deadlines opdrachten
- Zicht op studielast

➤ Concretiseren per maand/week:

- Lessenrooster
- Vrije tijdsactiviteiten
- Werken aan opdrachten
- Studeertijd

Semesterplan

Opdracht:

- Vul de examenperiode in
- Vul de bekende deadlines voor opdrachten in
- Welke acties moet je ondernemen voor je opdrachten?

- Maak een lijst van je OODn
- Beoordeel elk OOD

Semesterplan: middel met diverse voordelen

- ✓ **Spreading werkdruk voor opdrachten**
 - ✓ **Constructieve samenwerking met medestudenten mogelijk**
 - ✓ **Systematisch verwerken/herhalen van de leerstof**
 - ✓ **Actieve deelname aan de lessen**
- **Tussentijds revisiemoment voor krokusvakantie: Hoe sta ik er voor? Welke blokken studiestof verdienen extra aandacht?**
Doel: elk OOD min.1x grondig gestudeerd voor de blok-/examenperiode.

Weekplan

- ✓ **Lessenrooster**
 - ✓ **Vaste vrije tijd**
 - ✓ **Tijd voor dagelijkse activiteiten**
 - ✓ **Acties voor opdrachten/taken**
 - ✓ **Beschikbare studeertijd**
-
- ✓ **Pauzes!**
 - ✓ **Flexibiliteit!**
 - ✓ **Afwisseling!**
 - ✓ **Bekendmaking!**
 - ✓ **Beloning!!!!**

Actie: Plannen

SMARTdoelen :

Specifiek

Meetbaar

Aanvaardbaar

Realistisch

Tijdsgebonden

Vragen?

Bedankt voor uw aandacht!



Europese Unie
Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling



www.golewe.eu



