

Het afgelopen studiejaar heb ik zowel aan mijn studie als aan mijzelf gewerkt. Vanuit zowel een academisch als een persoonlijk perspectief, was dit een uitdagende periode. De scheidingslijn tussen deze twee referentiekaders is voor mij erg vaag, wat het stellen van realistische (leer)doelen lastig maakte. Desondanks geloof ik dat ik erin geslaagd ben enkele waardevolle lessen te leren die mij in staat stellen om te kunnen blijven leren.

Aan het begin van het studiejaar had ik met een POP het doel gesteld om gefocused met de correcte dag & blokplanningen voor mijn academische progressie beter te monitoren en eventuele problemen tijdig op te kunnen pakken met mijn studieloopbaanbegeleider. Echter, mijn focus lag teveel op academische prestaties, terwijl ik mijn persoonlijke gezondheid verwaarloosde. Dit schepte samen het gevolg waarbij ik alsnog een slechte start maakte die zowel mijn werk- als mijn leefgezondheid negatief beïnvloedde.

Mijn taak was om een evenwicht te vinden tussen mijn academische verplichtingen en mijn persoonlijke welzijn. Het doel was om effectieve strategieën te ontwikkelen die me zouden helpen mijn studie succesvol af te ronden zonder mijn gezondheid te schaden.

Om deze taak te volbrengen, heb ik me gefocust op twee gezonde gewoontes: het scherp houden van de zaag en het stellen van prioriteiten. Het scherp houden van de zaag betekende voor mij dat ik tijd moest vrijmaken voor zelfzorg en ontspanning, ondanks de drukte van mijn studie. Dit deed ik door regelmatig pauzes te nemen, externe hulp te zoeken om beter inzicht in mijzelf te krijgen en nieuwe verfrissende hobby's te zoeken. Prioriteiten stellen hield in dat ik moest leren onderscheid te maken tussen dringende en belangrijke taken. Ik begon mijn dagen met het opstellen van een lijst van taken op basis van urgentie en belang, waardoor ik beter in staat was om mijn tijd effectief te beheren. In plaats van het afstrepen van voor en tegenslagen zoals ik voorheen deed. Ik probeerde eerder vekregen feedback hierin mee te nemen omdat ik merkte dat dit op een positieve manier bijdroeg aan mijn het behouden van een gezonde gewoonte. Zoals het niet nemen van het voortouw bij groepswork/activiteiten.

Door deze acties te ondernemen, merkte ik zowel directe als indirecte resultaten. Vanuit een indirecte zin een geleidelijke verbetering in mijn mentale welzijn en productiviteit. Hoewel mijn werkhouding aanvankelijk minder krachtig was, begon ik langzaam maar zeker mijn focus en energie terug te krijgen. Mijn academische prestaties verbeterden ook, doordat ik met een heldere geest en meer energie aan mijn studies werkte. Het stellen van realistische doelen en het regelmatig evalueren van mijn voortgang hielp me om zowel academisch als persoonlijk te groeien. Tevens vanuit een directe zin had deze aanpak als resultaat dat ik weer projecten mocht draaien. Echter dat zijn de positieve ontwikkelingen. Door het opvolgen van mijn verkregen feedback kreeg ik juist tegenwerkende feedback weer terug. Ik kreeg o.a. terug ik juist meer initiatief en voortouw mocht nemen.

Het afgelopen jaar heeft me doen inzien hoe belangrijk het is om jezelf scherp te houden en prioriteiten te stellen. Hoewel mijn aanpak in het begin niet effectief was, heb ik door deze gezonde gewoontes te omarmen, geleerd om beter voor mezelf te zorgen. Dit heeft me niet alleen geholpen om mijn academische doelen te bereiken, maar ook om een betere balans te vinden tussen mijn studie en persoonlijke leven. Voor de toekomst zal ik blijven werken aan het stellen van realistische doelen en het onderhouden van een gezonde levensstijl, zodat ik zowel academisch als persoonlijk kan blijven groeien.