Reflectie verslag

Tycho Brakenhoff

2199294

## Inleiding

Het opstellen en behalen van doelen is een belangrijk onderdeel van het leven. Het helpt ons om focus te behouden, motivatie te verhogen en ons te richten op wat er echt belangrijk is. Door doelen op te stellen, krijgen we een duidelijk beeld van wat we willen bereiken en hoe we dat willen bereiken. Het proces van het opstellen van doelen en het proberen ze te behalen, helpt ons om onze groei en vooruitgang te meten, onszelf uit te dagen en ons te ontwikkelen als individu. In deze reflectie zal ik bespreken hoe ik mijn doelen heb opgesteld, hoe ik heb geprobeerd ze te behalen en wat ik heb geleerd over mezelf en mijn doelen

# Doel 1

Ik zal binnen de volgende maand mijn gebruik van sociale media tijdens studieuren beperken tot maximaal 30 minuten per dag en ik zal minstens 3 technieken voor concentratie en mindfulness toepassen tijdens mijn studieuren, zoals ademhalingsoefeningen, een afleidingvrije omgeving creëren en het gebruik van een timer, en ik zal dit meten door het bijhouden van mijn gebruik van sociale media en het aantal keer dat ik de technieken toepas in mijn dagelijkse logboek met als doel om mijn studieontwijkend gedrag te verminderen met 20%

## Reflectie

De situatie waarin ik me bevond, was dat ik merkte dat ik vaak afgeleid werd tijdens mijn studieuren door het gebruik van sociale media. Dit resulteerde in lagere productiviteit en moeite om me te concentreren tijdens mijn studie.

Tijdens het werken aan mijn SMART leerdoel, "Ik zal binnen de volgende maand mijn studieontwijkend gedrag verminderen door het beperken van mijn gebruik van sociale media tijdens studieuren en het toepassen van technieken voor concentratie en mindfulness", voelde ik me vastberaden om veranderingen aan te brengen in mijn gedrag. Echter, ik was ook een beetje sceptisch over hoeveel van een impact deze veranderingen zouden maken in mijn studieprestaties.

Wat er goed ging tijdens deze maand, was dat ik me aan mijn tijdslimiet voor het gebruik van sociale media hield en dat ik een aantal technieken voor concentratie en mindfulness toepaste tijdens mijn studieuren. Dit hielp me om afleiding te verminderen en me beter te concentreren tijdens mijn studie.

Echter, wat er beter had gekund, was dat ik misschien nog strikter mijn tijdslimiet voor het gebruik van sociale media had moeten aanhouden en nog meer technieken voor concentratie en mindfulness had moeten toepassen om nog beter resultaten te behalen.

Het verband tussen mijn eigen gedrag en het resultaat was duidelijk. Door het beperken van mijn gebruik van sociale media tijdens studieuren en het toepassen van technieken voor concentratie en mindfulness, was ik in staat om afleiding te verminderen en me beter te concentreren tijdens mijn studie. Dit resulteerde in een vermindering van mijn studieontwijkend gedrag en een verbetering van mijn studieprestaties.

In verband met wat ik tijdens de lessen Studievaardigheden heb geleerd, was dit leerdoel specifiek gericht op het verminderen van studieontwijkend gedrag. Dit is een belangrijk onderdeel van de studievaardigheden, aangezien afleiding een van de grootste obstakels kan zijn voor een goede studieprestatie.

Concrete verbeterpunten voor de toekomst zouden zijn om nog strikter mijn tijdslimiet voor het gebruik van sociale media aan te houden en nog meer technieken voor concentratie en mindfulness toe te passen tijdens mijn studieuren. Ook zou ik meer tijd kunnen besteden aan het identificeren van specifieke triggers voor mijn afleiding en hoe ik deze triggers kan vermijden of aanpakken. Dit zou me helpen om nog beter resultaten te behalen in het verminderen van mijn studieontwijkend gedrag en het verbeteren van mijn studieprestaties.

# Doel 2

"Ik zal binnen de volgende maand een agenda gebruiken waarin ik mijn afspraken, deadlines en to-do lijst bijhoud, en ik zal hier minimaal twee keer per dag in kijken. Ik zal dit meten door mijn gebruik van de agenda bij te houden en het aantal keer dat ik hierin kijk in mijn dagelijkse logboek, met als doel om mijn planningsvaardigheden te verbeteren met 15% binnen de volgende maand."

## Reflectie

De situatie waarin ik me bevond, was dat ik merkte dat ik vaak moeite had om mijn tijd efficiënt te plannen en mijn taken op tijd af te ronden. Dit resulteerde in een gebrek aan productiviteit en een gevoel van chaos in mijn dagelijkse routine.

Tijdens het werken aan mijn SMART leerdoel, "Ik zal binnen de volgende maand mijn planningsvaardigheden verbeteren door het gebruiken van een agenda waarin ik mijn afspraken, deadlines, en to-do lijst bijhoud en ik zal hier minimaal twee keer per dag in kijken", voelde ik me gemotiveerd om veranderingen aan te brengen in mijn gedrag. Echter, ik was ook een beetje sceptisch over hoeveel van een impact deze veranderingen zouden maken in mijn productiviteit.

Wat er goed ging tijdens deze maand, was dat ik een agenda begon te gebruiken waarin ik mijn afspraken, deadlines en to-do lijst bijhield en ik hier minimaal twee keer per dag in keek. Dit hielp me om beter georganiseerd te zijn en mijn taken efficiënter af te ronden.

Echter, wat er beter had gekund, was dat ik misschien nog strikter mijn tijdschema had moeten volgen en nog meer tijd had moeten besteden aan het plannen van mijn taken voor de volgende dag.

Het verband tussen mijn eigen gedrag en het resultaat was duidelijk. Door het gebruiken van een agenda en het minimaal twee keer per dag hierin kijken, was ik in staat om beter georganiseerd te zijn en mijn taken efficiënter af te ronden. Dit resulteerde in een verbetering van mijn planningsvaardigheden.

In verband met wat ik tijdens de lessen Studievaardigheden heb geleerd, was dit leerdoel specifiek gericht op het verbeteren van planningsvaardigheden. De les heeft benadrukt hoe belangrijk het is om je tijd efficiënt te plannen en prioriteiten te stellen, zodat je je doelen kunt bereiken.

Concrete verbeterpunten voor de toekomst zouden zijn om nog strikter mijn tijdschema te volgen, nog meer tijd te besteden aan het plannen van mijn taken voor de volgende dag, en het gebruik van andere hulpmiddelen zoals een taakplanner app of de Eisenhower matrix om mijn planningsvaardigheden verder te verbeteren.

# Doel 3

Ik zal binnen de volgende maand mijn efficiëntie verhogen door het verbeteren van een sorteringssysteem voor documenten, door het regelmatig controleren van mijn taken en door dagelijks mijn documenten te uploaden naar Github en te controleren of alles up-to-date is, met als specifiek, meetbaar, haalbaar, relevant en tijdgebonden doel om mijn efficiëntie te verhogen en om ervoor te zorgen dat ik geen bestanden meer kwijtraak.

## Reflectie

De situatie waar ik aan werkte, was het verhogen van mijn efficiëntie door het verbeteren van een sorteringssysteem voor documenten, het regelmatig controleren van mijn taken en het dagelijks uploaden van mijn documenten naar Github en controleren of alles up-to-date is.

De situatie waar ik aan werkte, was het verhogen van mijn efficiëntie door het verbeteren van een sorteringssysteem voor documenten, het regelmatig controleren van mijn taken en het dagelijks uploaden van mijn documenten naar Github en controleren of alles up-to-date is.

Tijdens het werken aan dit SMART leerdoel, voelde ik me voornamelijk gemotiveerd en georganiseerd. In het begin had ik een beetje moeite om een systeem te ontwikkelen voor het sorteren van mijn documenten, maar naarmate ik meer tijd besteedde aan het onderzoeken van verschillende methoden, voelde ik me steeds zekerder over mijn aanpak.

Wat er goed ging, was dat ik een systeem ontwikkelde voor het sorteren van mijn documenten en dat ik mijn taken efficiënter ging bijhouden door het regelmatig controleren ervan. Ook het uploaden van mijn documenten naar Github en dagelijks controleren of alles up-to-date was, hielp me om geen bestanden meer kwijt te raken.

Wat er beter had gekund, was dat ik meer tijd had kunnen besteden aan het ontwikkelen van mijn systeem voor het sorteren van documenten in het begin, zodat ik me nog zekerder had gevoeld over mijn aanpak.

Ik besefte dat mijn eigen gedrag een directe impact had op het resultaat. Door mijn documenten te sorteren en mijn taken efficiënter te beheren, kon ik mijn efficiëntie verhogen en ervoor zorgen dat ik geen bestanden meer kwijtraakte.

Mijn doel heeft een direct verband met de lessen Studievaardigheden die ik heb gehad. We hebben geleerd over hulpmiddelen voor plannen en organiseren, zoals het gebruik van een planner en het sorteren van documenten. Dit heeft me geholpen bij het ontwikkelen van mijn systeem voor het sorteren van documenten en het beheren van mijn taken.

Concrete verbeterpunten voor de toekomst zouden zijn:

1. Meer tijd besteden aan het ontwikkelen van mijn systeem voor het sorteren van documenten in het begin, zodat ik me zekerder voel over mijn aanpak.
2. Regelmatig evalueren en aanpassen van mijn systeem voor documentensortering en takenbeheer om te zorgen dat het efficiënt blijft.
3. Blijven werken aan het verhogen van mijn efficiëntie door bijvoorbeeld meer tijd te besteden aan zelfstudie en het toepassen van andere technieken voor efficiëntie.
4. Blijven zoeken naar nieuwe manieren om mijn bestanden te organiseren, zoals het gebruik van specifieke software of apps.
5. Blijven werken aan mijn tijdsbeheer en planningsvaardigheden om te zorgen dat ik genoeg tijd heb voor zowel mijn studie als mijn persoonlijke leven.

# Doel 4

Ik zal binnen de volgende maand een document opstellen met mijn huiswerk, datums en deadlines, met als specifiek, meetbaar, haalbaar, relevant en tijdgebonden doel om er voor te zorgen dat ik niet onverwachts nog iets van huiswerk moet maken net voordat het ingeleverd moet worden.

## Reflectie

De situatie waar ik aan werkte, was het opstellen van een document met huiswerk, datums en deadlines om ervoor te zorgen dat ik niet onverwachts nog iets van huiswerk moest maken net voordat het ingeleverd moest worden.

Tijdens het werken aan dit SMART leerdoel, voelde ik me voornamelijk georganiseerd en gemotiveerd. In het begin had ik een beetje moeite om een systeem te ontwikkelen voor het bijhouden van mijn huiswerk, datums en deadlines, maar naarmate ik meer tijd besteedde aan het uitwerken van mijn document, voelde ik me steeds zekerder over mijn aanpak.

Wat er goed ging, was dat ik een document opstelde met mijn huiswerk, datums en deadlines en hierdoor kon ik er voor zorgen dat ik niet onverwachts nog iets van huiswerk moest maken net voordat het ingeleverd moest worden.

Wat er beter had gekund, was dat ik meer tijd had kunnen besteden aan het ontwikkelen van mijn systeem voor het bijhouden van huiswerk, datums en deadlines in het begin, zodat ik me nog zekerder had gevoeld over mijn aanpak.

Ik besefte dat mijn eigen gedrag een directe impact had op het resultaat. Door mijn huiswerk, datums en deadlines bij te houden in een document, kon ik ervoor zorgen dat ik niet onverwachts nog iets van huiswerk moest maken net voordat het ingeleverd moest worden. Door regelmatig mijn document te raadplegen, kon ik ervoor zorgen dat ik op tijd met mijn huiswerk bezig was en niets vergat.

Het verband met de lessen Studievaardigheden is dat dit doel direct samenhangt met tijdsbeheer en plannen. Door een document te maken met mijn huiswerk, datums en deadlines, kon ik beter plannen en prioriteiten stellen voor mijn huiswerk, waardoor ik minder snel in de problemen kwam met deadline stress en daardoor studieontwijkend gedrag kon voorkomen.

Concrete verbeterpunten voor de toekomst zijn om regelmatig mijn document te evalueren en aan te passen, zodat het efficiënt blijft en blijven zoeken naar nieuwe manieren om mijn huiswerk, datums en deadlines bij te houden, zoals het gebruik van specifieke software of apps. Ook zou ik kunnen overwegen om een systeem te ontwikkelen waarmee ik mijn huiswerk, datums en deadlines kan delen met een studie buddy of docent, zodat ik nog meer hulp kan krijgen bij het plannen en organiseren van mijn huiswerk.

## Plan voor de toekomst

Ik zal binnen de volgende vier weken mijn motivatie vergroten door het opstellen van een lijst met korte-termijn en lange-termijn doelen, met als specifiek, meetbaar, haalbaar, relevant en tijdgebonden doel om regelmatig mijn vooruitgang te evalueren en mijn motivatie te verhogen