

## **Reflectieverslag eerste half jaar van de studie**

**Inleiding** Het eerste half jaar van mijn studie heeft me veel inzichten gegeven over mijn capaciteiten, interesses en doorzettingsvermogen. In dit reflectieverslag gebruik ik de STAR-methode om mijn ervaringen, studievoortgang en studiekeuze te analyseren. Daarnaast bespreek ik de consequenties van dit eerste half jaar op de rest van mijn studiejaar en licht ik mijn toekomstplannen toe.

**Situatie** Aan het begin van mijn studie was ik gemotiveerd en enthousiast, maar ik merkte al snel dat de overgang van middelbaar onderwijs naar hoger onderwijs uitdagender was dan dat ik had verwacht. Ik moest wennen aan de zelfstandigheid en de hoge mate van zelfdiscipline die vereist is om de stof goed bij te houden. Vooral het plannen en structureren van mijn studiewerk bleek een struikelblok. Omdat ik te veel tijd nog besteed aan gamen en filmpjes kijken.

**Taak** Mijn taak was om mezelf te organiseren en een effectieve studie-aanpak te ontwikkelen, zodat ik de colleges, werkgroepen en tentamens succesvol kan doorlopen en minder snel afgeleid raak.

**Actie** In de eerste maanden probeerde ik verschillende methodes om mijn studiewerk bij te houden. Ik begon met het maken van notities tijdens de lessen en ik maakte gebruik van een studieplanner. Maar ik merkte dat ik me niet altijd hield aan mijn eigen planning. Vervolgens heb ik samen met studiegenoten studiegroepen gevormd om elkaar te ondersteunen en deadlines scherper in de gaten te houden. Daarnaast heb ik contact gezocht met docenten voor extra uitleg en feedback op mijn werk.

**Resultaat** Door deze aanpassingen verbeterde mijn studievoortgang aanzienlijk. Ik haalde betere resultaten en voelde me minder gestrest. Echter, ik realiseerde me ook dat ik nog steeds moeite had met uitstelgedrag en dat ik mijn tijd efficiënter moet indelen.

**Reflectie** Terugkijkend besef ik dat mijn oorspronkelijke aanpak niet effectief genoeg was. Ik evalueerde mijn voortgang te laat en had een concreter actieplan nodig. De feedback van mijn docenten en medestudenten heeft me geholpen om beter inzicht te krijgen in mijn leerstijl en verbeterpunten. Ik heb geleerd dat een gestructureerde studie-aanpak essentieel is en dat ik meer discipline nodig heb om deze vol te houden.

**Vooruitblik** Op basis van mijn reflectie heb ik besloten om concrete aanpassingen te maken in mijn studie-aanpak:

1. **Striktere studieplanning** – Ik ga een weekplanner hanteren met vaste blokken voor studie, ontspanning en herhaling. Door nu meer tijd te stoppen in de planning maakt het voor mij mogelijk om minder tijdsdruk te krijgen. Hierdoor ben ik minder gestrest. Als ik stres krijg dan sla ik helemaal dicht.

2. **Actief bijwonen van colleges en werkgroepen** – Door actiever deel te nemen, houd ik de stof beter bij. Ik ga meer aantekeningen maken in een schrift en probeer meer vragen te stellen tijdens de lessen. Ook zal ik meer initiatief moeten tonen.
3. **Mijn concentratie verhogen**- Ik ga in kortere, gefocuste sessies studeren om mijn concentratie te verbeteren. Hiermee ga ik mijzelf minder afleiden van leuke dingen zoals gamen.
4. **Maandelijks reflectie** – Ik ga maandelijks mijn voortgang evalueren en waar nodig mijn aanpak bijstellen. Ik probeer hiermee te meten hoe ik ben verder gegroeid

Door deze veranderingen door te voeren, verwacht ik beter voorbereid te zijn op de rest van mijn studie en meer grip te krijgen op mijn leerproces en ook op mijn gedrag. Dit zal niet alleen mijn studieresultaten verbeteren, maar ook mijn motivatie en zelfvertrouwen versterken.