

MIJN BREINHANDLEIDING

ZO STUDEER IK HET FIJNST

Ieder mens is anders, elk brein is anders. Ook in hoe we graag leren, samenwerken of structuur prettig vinden. Beantwoord de vragen in je eigen woorden. Je kunt korte antwoorden geven of uitgebreid iets opschrijven, wat je zelf fijn vindt.

Je kunt dingen opschrijven, maar je kunt ook je eigen vorm vinden om het te delen, bijvoorbeeld een mindmap of een presentatie, door het op te nemen, of een andere creatieve vorm. Weten hoe je brein jou helpt is in jouw stage of baan straks een voordeel.

Deel je breinhandleiding met je docent of mentor, zodat zij je beter kunnen begeleiden!

1. Over mij

Wat zijn drie woorden die mij het beste omschrijven?

.....

Wat vind ik belangrijk in mijn studie en mijn toekomst?

.....

.....

Waar word ik enthousiast van, zowel binnen als buiten mijn studie?

.....

.....

2. Hoe ik leer

Hoe leer ik het beste? (Bijvoorbeeld door te luisteren, lezen, doen, discussiëren of samenwerken.)

Welke manieren van uitleg werken goed voor mij? (Bijvoorbeeld een korte, duidelijke uitleg, praktijkvoorbeelden, of een uitleg met visuele hulpmiddelen, zoals schema's en video's.)

Wat helpt mij om nieuwe informatie te onthouden? (Bijvoorbeeld herhalen, associëren, samenvatten.)

3. Wat mij helpt concentreren?

In wat voor omgeving werk ik het liefst? (Bijvoorbeeld een stille ruimte, een plek met achtergrondgeluid, of een plek waar ik kan bewegen.)

Wat helpt mij om gefocust te blijven tijdens colleges of zelfstandig studeren?

Wat kan een docent doen om mij te helpen als ik moeite heb om mijn aandacht erbij te houden?

4. Hoe ga ik om met uitdagingen?

Wat doe ik als ik iets niet begrijp of vastloop? (Bijvoorbeeld extra uitleg vragen, naar een medestudent gaan, of even afstand nemen.)

Hoe kan een docent mij ondersteunen als ik iets moeilijk vind?

Wat helpt mij om door te zetten als ik iets lastig of frustrerend vind?

5. Mijn sterke punten

Waar ben ik serieus heel goed in?

Hoe zet ik mijn sterke punten in tijdens mijn studie?

Waarmee kan ik anderen in mijn groep of klas helpen?

6. Feedback en communicatie

Hoe krijg ik het liefst feedback van een docent? (Bijvoorbeeld persoonlijk, schriftelijk, in kleine stappen, of met concrete voorbeelden.)

Hoe laat ik merken dat ik iets niet begrijp of ergens hulp bij nodig heb?

Wat kan een docent doen om feedback voor mij het meest waardevol te maken?

7. Wat mij motiveert

Welke onderwerpen of vakken vind ik het leukst? Waarom?

Wat motiveert mij om door te gaan als ik minder zin heb in mijn studie? (Bijvoorbeeld een doel, een compliment, of afwisseling.)

Wat kan een docent doen om mij gemotiveerd te houden?

8. Mijn zintuigen en energie

Ben ik gevoelig voor dingen als geluid, licht of andere prikkels? Hoe merk ik dat en wat helpt mij?

Wat heb ik nodig om mijn energie en focus te behouden tijdens een les of studiedag?

Hoe ga ik om met stress en wat helpt mij om te ontspannen?

9. Praktische tips voor docenten

Wat was/is voor mij een fijne docent en waarom?

Wat moeten docenten absoluut over mij weten om mij beter te begrijpen?

Wat is één ding dat een docent kan doen om mij te helpen succesvol te zijn in mijn studie?

10. Samen leren

Welke rol heb ik het liefst in een team?

Wat heb ik nodig om prettig samen te werken in een projectgroep?

Wat is voor mij een goede verhouding tussen samen leren en alleen leren?

Samenvattend

Ik kan trots zijn op mijn brein omdat:

Zo kan ik samengevat onder woorden brengen wat ik nodig heb om te leren:

Ik leer het beste als...
