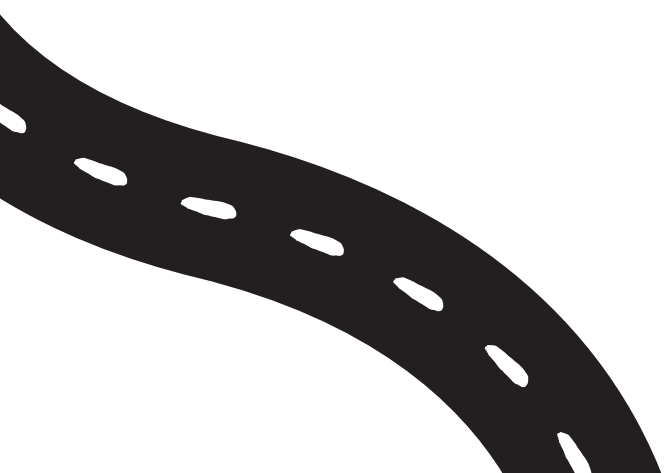




***Jouw weg naar
een succesvol
BSA***



CIVIELE TECHNIEK EN GEOWETENSCHAPPEN

A black road with white dashed lines curves from the bottom left towards the center of the page.

Naam en studentnummer



Voorwoord

Welkom aan het begin van deze spannende reis! Dit is Route 60. Je reist door het volgen van deze module door het labyrint van het universitaire leven, je verplichtingen en persoonlijke ontwikkeling. Deze module is ontworpen om je klaar te stomen voor succes. Het zal je uitrusten met het kompas en de hulpmiddelen die je nodig hebt om een positief bindend studieadvies te krijgen en een zinvolle studententijd te beleven. We zijn toegewijd om je te helpen 'all in' te gaan en te streven naar de volle 60 studiepunten.

In dit boekje vind je verschillende hulpmiddelen en modellen om mee aan de slag te gaan. Elk model in Route 60 is opgenomen met een specifiek doel. Bekijk de leerdoelen, de inleiding op het model, een praktijkvoorbeeld dat relevant is voor jouw situatie, en het gedeelte "Wat levert het mij op?". Voltooi de leeractiviteiten tijdens de Route 60-sessies en upload na afloop je document naar de betreffende Brightspace-pagina.

Veel plezier met het verkennen van deze tools en modellen tijdens jouw leerreis met Route 60!

Met vriendelijke groet,
Het Bachelor CT Onderwijsteam

LEGEND



Vul de opdracht in



Reflecteer



Overzicht

WE BEGINNEN!

Introductie van de Route 60 module
Kernkwadranten

WEEK

1

p. 3-9

p. 9-13

2

WEEK

PROACTIEF ZIJN

Cirkel van invloed en betrokkenheid

BEGIN MET HET EINDE IN GEDACHTEN

De Eisenhower methode

WEEK

3

p. 13-18

p. 19

4

WEEK

LEID JE WEG

Leer meer over persoonlijk leiderschap

PAUZE

Geen Route 60 activiteiten

WEEK

5

p. 20

p. 21

6

WEEK

REFLECTIE & VOORUIT KIJKEN

Reflectie
Evaluatie van de Route 60 module



Kern kwadranten

Wat is jouw kernkwaliteit?

WEEK

1

LEERDOEL

Verbeter je studiestrategieën door je sterke en zwakke punten en uitdagingen te identificeren en een actieplan op te stellen.

WAT IS HET?

Het Kernkwadrantenmodel van Daniel Ofman is een raamwerk dat ontworpen is om individuen te helpen inzicht te krijgen in hun persoonlijke eigenschappen en hoe deze eigenschappen op elkaar inwerken. Het model bestaat uit vier hoofdcomponenten: Kernkwaliteit, Valkuil, Uitdaging en Allergie. Hier volgt een uitleg van elke component:

Kernkwaliteit: Dit vertegenwoordigt iemands inherente sterke punten of positieve eigenschappen. Dit zijn de kwaliteiten die je van nature hebt en die vaak door anderen worden herkend als je sterke punten. Voorbeelden zijn analytisch, creatief, georganiseerd, empathisch, enz.

Valkuil: Een valkuil is de negatieve kant van een kernkwaliteit wanneer deze te veel wordt gebruikt of verkeerd wordt toegepast. Het is wat er gebeurt als een sterkte een zwakte wordt. Als je kernkwaliteit bijvoorbeeld georganiseerd zijn is, kan je valkuil starheid zijn, waarbij jouw behoefte aan orde je inflexibel maakt.

Uitdaging: De uitdaging is de positieve tegenhanger van de valkuil. Het is wat je moet ontwikkelen om je kernkwaliteit in evenwicht te brengen en te voorkomen dat het een valkuil wordt. Als je valkuil bijvoorbeeld starheid is vanwege je behoefte aan organisatie, dan is je uitdaging om flexibiliteit te ontwikkelen.

Allergie: Een allergie is een eigenschap in anderen waar je sterk negatief op reageert, vaak omdat het tegenovergesteld is van jouw eigen kernkwaliteit. Deze reactie treedt meestal op omdat het een gebied benadrukt waar je moeite mee hebt. Als je kernkwaliteit bijvoorbeeld georganiseerd zijn is en je allergie chaos, dan kun je een sterke afkeer hebben van ongeorganiseerd of spontaan gedrag bij anderen.



Kern kwadranten

Wat is jouw kernkwaliteit?

WEEK

1

WAT LEVERT HET MIJ OP?

- Ik ontdek welke acties ik moet ondernemen om meer gefocust te blijven op mijn situatie. Op deze manier heb ik minder stress, behaal ik betere studieresultaten en geniet ik meer van mijn universitaire leven.

Kun je na deze activiteit nog andere voordelen bedenken?

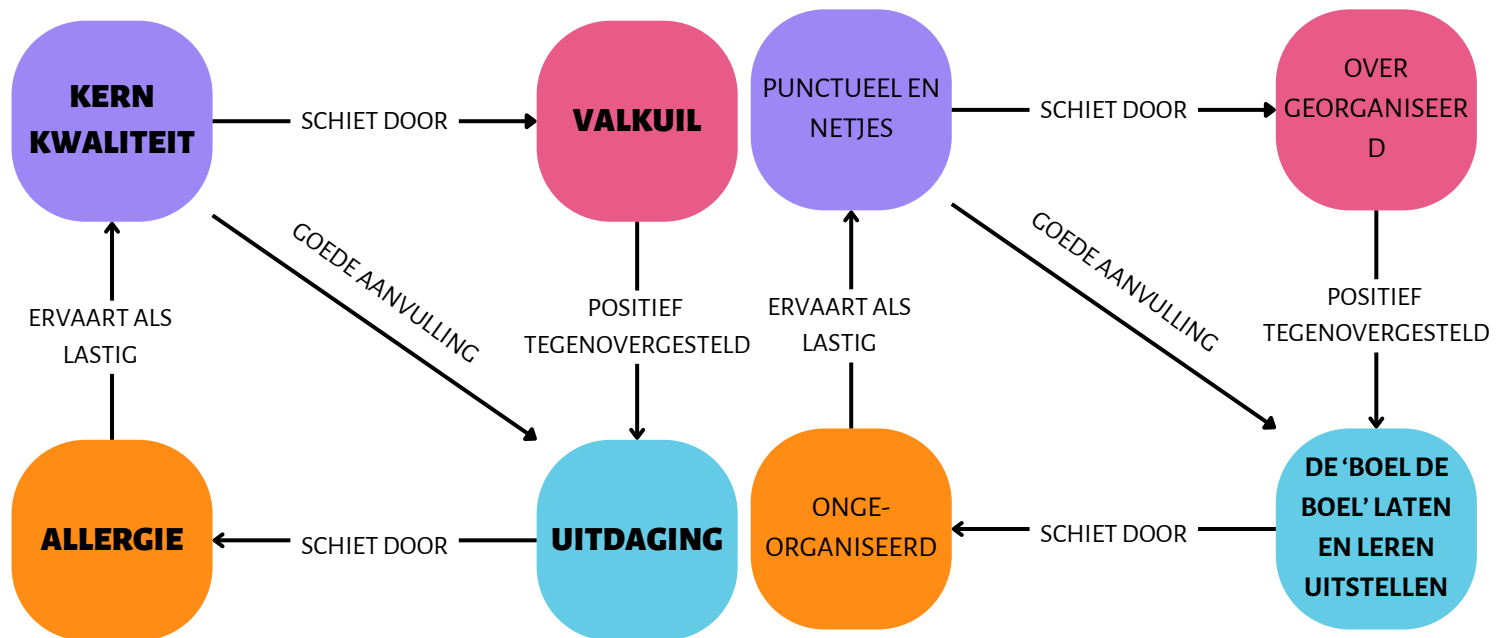


VOORBEELD

Als eerstejaarsstudent aan een universiteit is het voor jouw academisch succes van cruciaal belang om je sterke punten te begrijpen en te benutten en tegelijkertijd je zwakke punten aan te pakken.

Laten we een voorbeeld nemen: een veelvoorkomend sterk punt is organisatie. Goed georganiseerd zijn helpt je om je tijd effectief te beheren, je opdrachten bij te houden en een gestructureerd studieschema aan te houden. Deze kracht kan echter ook een uitdaging vormen: starheid. Je vindt het misschien moeilijk om je aan te passen aan plotselinge veranderingen of verstoringen in je plannen. Bovendien kan je allergie chaos zijn, omdat desorganisatie of last-minute veranderingen veel stress en frustratie kunnen veroorzaken.

Uitstelgedrag is een veelvoorkomende zwakte van veel studenten. Dit leidt vaak tot slecht timemanagement, wat resulteert in een haastige afronding van taken op het laatste moment en, als gevolg daarvan, werk van mindere kwaliteit. Deze zwakte biedt echter een kans om betere planningsvaardigheden te ontwikkelen. Door deze zwakte te herkennen, kun je je richten op het stellen van specifieke deadlines en het gebruik van hulpmiddelen zoals kalenders en takenlijsten om je tijdmanagement te verbeteren.



Door deze kwadranten in kaart te brengen, kun je een persoonlijk actieplan ontwikkelen:

Sterke punten benutten:

Gebruik je organisatorische vaardigheden om gedetailleerde studieschema's te maken en opdrachten op te splitsen in beheersbare taken.

Zwakke punten aanpakken:

Implementeer technieken om uitstelgedrag tegen te gaan, zoals het stellen van specifieke deadlines voor elke taak en het gebruik van tijdmanagement tools.

Uitdagingen aanpakken:

Oefen flexibiliteit door wat buffertijd in je schema's in te bouwen voor onverwachte veranderingen.

Allergieën overwinnen:

Ontwikkel strategieën om met chaotische situaties om te gaan, zoals het behouden van een rustige mindset en het hebben van een back-up plan.

LEERACTIVITEIT

In deze leeractiviteit is het jouw taak om aan de slag te gaan met de Kernkwadrantenmatrix. Dit kader is ontworpen om je te begeleiden bij het verkennen van je sterke punten, zwakke punten, uitdagingen en allergieën. Door dit onderzoek zul je strategieën ontwikkelen voor zowel persoonlijke als academische groei.

Sterke punten identificeren:

Denk na over je sterke punten met betrekking tot je studie. Denk aan eigenschappen als kritisch denken, creativiteit, analytische vaardigheden, organisatie en andere kwaliteiten die bijdragen aan je academische succes. Neem de tijd om diep na te denken over waar je goed in bent en hoe deze sterke punten je hebben geholpen bij je studie. Noteer je sterke punten.



Kern kwadranten

Wat is jouw kernkwaliteit?

WEEK

1

Noteer je sterke punten.



Zwakke punten verkennen: Identificeer vervolgens gebieden waar je moeite mee hebt of waar verbetering nodig is. Dit kunnen neigingen zijn als uitstelgedrag, slecht timemanagement of problemen met bepaalde vakken. Deze zwakke punten erkennen is de eerste stap om ze te overwinnen. Nogmaals, schrijf ze op.



Breng de Kernkwadranten in kaart: Met behulp van de Kernkwadrantenmatrix voegt je je geïdentificeerde sterke en zwakke punten toe aan de juiste kwadranten op de volgende pagina. Deze visuele weergave zal je helpen de verbanden tussen je eigenschappen te zien en duidelijk te maken hoe ze je academische prestaties beïnvloeden.

Identificeer uitdagingen en allergieën:

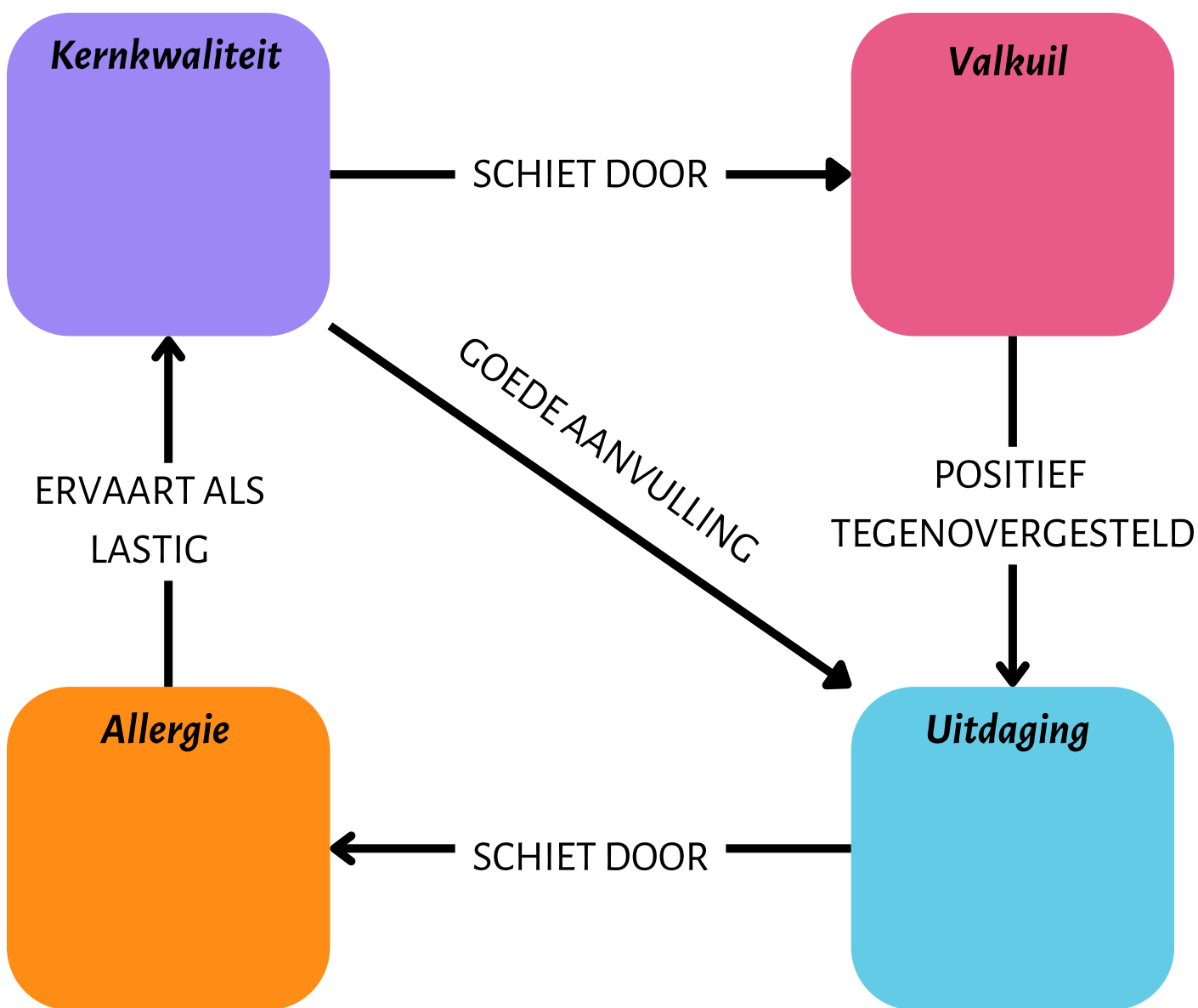
Denk na over de uitdagingen en allergieën die bij elke sterkte en zwakte horen. Een student die bijvoorbeeld zeer analytisch is (sterkte) kan moeite hebben met het overanalyseren van details (uitdaging) of gefrustreerd raken van vage of dubbelzinnige taken (allergie). Als je deze dynamiek begrijpt, kun je anticiperen op mogelijke obstakels en er beter mee omgaan.



Kern kwadranten
Wat is jouw kernkwaliteit?

WEEK

1





Kern kwadranten

Wat is jouw kernkwaliteit?

WEEK

1

Actieplan:

Ontwikkel een persoonlijk actieplan om je sterke punten te benutten, je zwakke punten aan te pakken en obstakels in je studietraject te overwinnen. Dit kan inhouden dat je specifieke doelen moet stellen, nieuwe studiegewoonten moet implementeren en hulpbronnen moet zoeken. Je actieplan moet praktisch zijn en afgestemd op jouw unieke behoeften en omstandigheden. Noteer je acties hieronder.



Reflecteren:

Deel ten slotte je inzichten met je medestudenten en geef feedback op elkaars actieplannen. Deze gezamenlijke reflectie kan nieuwe perspectieven en ondersteuning bieden en iedereen helpen om zijn strategieën voor academisch succes te verfijnen.





Cirkel van Invloed en Betrokkenheid

WEEK

2

LEERDOEL

Verbeter de focus en effectiviteit van studeren door prioriteiten te stellen en een actieplan op te stellen.

WAT IS HET?

De methode van de Cirkel van Invloed en Betrokkenheid, ontwikkeld door Stephen Covey, is een krachtig kader om je zorgen en verantwoordelijkheden te begrijpen en te beheren. De Cirkel van Betrokkenheid omvat alle dingen waar je je zorgen over maakt, inclusief externe factoren zoals het weer, de economie of de acties van andere mensen. De cirkel van Invloed daarentegen omvat die dingen waarover je enige controle hebt of direct actie kunt ondernemen, zoals je houding, gedrag en inspanningen.

Deze methode moedigt je aan om je tijd en energie te richten op gebieden waar je een positieve invloed op kunt uitoefenen, in plaats van overweldigd te raken door zorgen en problemen waar je geen invloed op hebt. Door dit te doen, kun je je effectiviteit vergroten, stress verminderen en meer voldoening krijgen in je persoonlijke en academische leven en in je relaties en algehele welzijn.

WAT LEVERT HET MIJ OP?

- Deze methode helpt me om te navigeren door de vele nieuwe verantwoordelijkheden en uitdagingen die ik tijdens mijn universitaire leven tegenkom.
- Ik kan mijn acties beter prioriteren op basis van wat ik kan controleren.
- Ik ben in staat om zorgen die buiten mijn invloed liggen te erkennen en los te laten.

Kun je na het voltooien van deze activiteit nog andere voordelen bedenken?





Cirkel van Invloed en Betrokkenheid

WEEK

2

VOORBEELD

Thomas is een eerstejaars universiteitsstudent die zich overweldigd voelt door verschillende aspecten van zijn nieuwe academische leven. Hij worstelt met de balans tussen zijn studie, zijn sociale leven en zijn persoonlijke welzijn. Hier zijn enkele van zijn specifieke zorgen:

- **Cijfers:** Hij maakt zich zorgen over het zakken voor zijn tentamen Calculus.
- **Problemen met huisgenoten:** Het lawaai van zijn huisgenoot verstoort zijn slaap en studietijd.
- **Financiële stress:** Stijgende kosten voor studieboeken en levensonderhoud.
- **Heimwee:** Mist zijn familie en vrienden.
- **Buitenschoolse activiteiten:** Wil lid worden van clubs, maar weet niet goed hoe hij met zijn verplichtingen moet omgaan.
- **Wereldwijde problemen:** Bezorgd over klimaatverandering.

Oefenstappen:

1. **Zorgen identificeren:** Thomas somt zijn zorgen op (zoals hierboven).
2. **Categoriseer de zorgen:**

CIRKEL VAN BETROKKENHEID





Cirkel van Invloed en Betrokkenheid

WEEK

2

3. Focus op invloed: Geef prioriteit aan items in de cirkel van invloed.

4. Actieplan:

- **Cijfers:** Vorm een studiegroep, woon bijles bij, maak een studieschema.
- **Problemen met huisgenoten:** Bespreek en bepaal rustige uren met je kamergenoot.
- **Financiële stress:** Onderzoek beurzen, budgetteer uitgaven, vraag financieel advies.
- **Buitenschoolse activiteiten:** Sluit je in eerste instantie aan bij één club en voeg er daarna meer toe als dat haalbaar is.
- **Te onderkennen zorgen:** Blijf in contact met familie, neem deel aan duurzaamheidsinitiatieven.

LEERACTIVITEIT

In deze leeractiviteit ga je je verdiepen in het concept van de Cirkel van Invloed en Betrokkenheid. Dit model maakt een onderscheid tussen zorgen waar we controle over hebben (de Cirkel van invloed) en zorgen waar we geen controle over hebben (de Cirkel van Betrokkenheid). Om te beginnen kun je je zorgen met betrekking tot je studie identificeren en opschrijven.



Deel deze zorgen vervolgens in in de Cirkel van Invloed of de Cirkel van Betrokkenheid. Deze stap houdt in dat je voor elk punt van zorg nagaat of je het kunt veranderen of niet. Verplaats na het categoriseren je focus naar de Cirkel van Invloed, waarbij je prioriteit geeft aan de punten die je actief kunt beïnvloeden.



Cirkel van Invloed en Betrokkenheid

WEEK

2



CIRKEL VAN INVLOED

**CIRKEL VAN
BETROKKENHEID**



Cirkel van Invloed en Betrokkenheid

WEEK

2

Ga, met je aandacht op de Cirkel van Invloed, over tot actieplanning. Schrijf specifieke acties op om je zorgen aan te pakken en een positieve verandering teweeg te brengen. Voor zorgen die binnen de Cirkel van Betrokkenheid vallen, oefen je in het erkennen ervan en het vinden van manieren om zaken waar je geen invloed op hebt los te laten.



Nadat je een actieplan hebt gemaakt, ga je in kleine groepjes nadenken over hoe je dit concept kunt toepassen op je studiegewoonten. Deze reflectieve discussie stelt je in staat om inzichten en strategieën uit te wisselen om je invloed aan te wenden en tegelijkertijd zorgen los te laten die buiten je macht liggen.

Door dit proces stel je jezelf in staat om je academische bezigheden proactief te beheren met een duidelijker begrip van waar je je energie en inspanningen op moet richten.





De Eisenhower Matrix

WEEK

3

LEERDOEL

Verbeter je studie-efficiëntie door taken te categoriseren, na te denken over gewoonten, een actieplan op te stellen en implementatiestrategieën te bespreken.

WAT IS HET?

De Eisenhower Matrix is een hulpmiddel voor tijdmanagement dat wordt toegeschreven aan Dwight D. Eisenhower, de 34e president van de Verenigde Staten. Deze matrix helpt individuen en organisaties bij het prioriteren van taken op basis van hun urgentie en belang. De matrix is verdeeld in vier kwadranten:

- **Dringend en belangrijk:** Taken die onmiddellijke aandacht nodig hebben en aanzienlijk bijdragen aan de doelen.
- **Niet urgent maar belangrijk:** taken die cruciaal zijn voor succes op lange termijn maar geen onmiddellijke actie vereisen.
- **Dringend maar niet belangrijk:** Taken die onmiddellijke aandacht vereisen maar geen significante impact hebben op langetermijndoelstellingen.
- **Niet urgent en niet belangrijk:** Taken die een minimale impact hebben en geen onmiddellijke actie vereisen.

Door taken in deze kwadranten in te delen, helpt de Eisenhower Matrix bij effectieve besluitvorming en zorgt ervoor dat tijd en middelen worden toegewezen aan activiteiten die er echt toe doen, waardoor de productiviteit toeneemt en stress afneemt.

WAT LEVERT HET MIJ OP?

- Ik weet welke verantwoordelijkheden, taken en activiteiten echt belangrijk zijn en ik concentreer mij daarop om haast op het laatste moment te voorkomen. Dit helpt mij mijn stressniveau te verlagen en beter te presteren in mijn studie.

Kun je na het uitvoeren van deze activiteit nog andere voordelen bedenken?





De Eisenhower Matrix

WEEK

3

LEER ACTIVITEIT

In deze activiteit ga je onderzoeken hoe je de Eisenhower Matrix kunt gebruiken om taken te prioriteren en tijd effectief te beheren. Begin met het brainstormen over studiegerelateerde taken en persoonlijke verplichtingen die je gewoonlijk tegenkomt.

Deel deze taken vervolgens in de juiste kwadranten van de Eisenhower Matrix in op basis van urgentie en belangrijkheid. Kwadrant 1 is voor taken die zowel dringend als belangrijk zijn en onmiddellijke aandacht vereisen. Kwadrant 2 is voor taken die belangrijk maar niet urgent zijn, cruciaal voor succes op lange termijn. Kwadrant 3 is voor taken die urgent maar niet belangrijk zijn, onmiddellijke aandacht vereisen maar niet kritiek zijn. Kwadrant 4 is voor taken die noch dringend noch belangrijk zijn en een minimale impact hebben.

	DRINGEND	NIET DRINGEND
BENLANGRIJK	Doen	Plannen
NIET BELANGRIJK	Delegeren	Elimineren

	DRINGEND	NIET DRINGEND
BENLANGRIJK	Doen Vorbereiden voor een komend tentamen	Plannen Aansluiten bij een studiegroep om het studiemateriaal beter te begrijpen.
NIET BELANGRIJK	Delegeren Naar optionele sociale evenementen gaan	Elimineren Te veel tijd besteden aan sociale media



*De Eisenhower
Matrix*

WEEK

3



DRINGEND

NIET DRINGEND

BELANGRIJK

NIET BELANGRIJK

<i>Doen</i>	<i>Plannen</i>
<i>Delegeren</i>	<i>Elimineren</i>



De Eisenhower Matrix

WEEK

3

Denk in kleine groepjes na over je huidige studiegewoonten en timemanagementpraktijken. Bespreek patronen en tendensen in hoe je taken prioriteert en tijd toewijst en identificeer in welke kwadranten de meeste van je taken vallen.



Maak een actieplan om de taken in elk kwadrant effectief te beheren. Deel je plannen met je mede studenten en geef elkaar feedback. Bedenk hoe je dringende taken efficiënt afhandelt, plan vooruit voor belangrijke taken, delegeer of beperk minder belangrijke taken en minimaliseer de tijd die je besteedt aan triviale activiteiten.





De Eisenhower Matrix

WEEK

3

Bespreek tot slot strategieën voor het implementeren van de Eisenhower Matrix in je dagelijkse of wekelijkse studieroutine. Dit kunnen technieken zijn voor tijdsblokkering om specifieke tijdblokken toe te wijzen voor taken uit elk kwadrant, SMART-doelen stellen voor taken in kwadrant 2 en prioriteringsmethoden gebruiken zoals de ABCDE-methode om verdere prioriteiten te stellen binnen de kwadranten.



Aan het einde van deze activiteit heb je een duidelijk inzicht in hoe je prioriteit kunt geven aan je taken met behulp van de Eisenhower Matrix en strategieën kan ontwikkelen om je tijdmanagement en productiviteit te verbeteren.



Persoonlijk leiderschap

WEEK

4

LEERDOEL

Raak gemotiveerd en geïnspireerd om je eigen leerproces in handen te nemen.

NOTITIES



Pauze

WEEK

5

In deze week zijn er geen activiteiten van deze Route 60 Module. Neem je pauze en concentreer je op eventuele tentamens of deadlines.



Reflecteren en vooruit kijken

WEEK

6

LAATSTE OPDRACHT

Gefeliciteerd! Je hebt nu de bestemming van Route 60 bereikt. Of is het misschien pas het begin? Of een voortdurende reis? Neem dit moment om na te denken over wat je in dit kwartaal hebt bereikt. Wat heb je goed gedaan? Welke uitdagingen ben je aangegaan? Bedenk nu wat je in het nieuwe kwartaal op precies dezelfde manier gaat doen en welke aanpassingen je gaat maken.

