

Tips voor een succesvolle start van je studie

Bij de start van je studie komt er veel op je af. Je moet je weg vinden in een nieuwe omgeving en je ontmoet veel nieuwe mensen. De wijze van studeren in het hbo kan ook anders zijn dan je gewend bent. Het lectoraat Studiesucces helpt je op weg om een goede start te maken tijdens de eerste 100 dagen van je studie. De tips zijn gebaseerd op uitkomsten van diverse onderzoeken van het lectoraat, maar ook op tips van studenten zelf, die hierover hebben meegedacht.



Zoek contact

Neem deel aan het **introductieprogramma**.

Maak een **groepsapp** aan met de klas.

Zoek contact met medestudenten, ook buiten de les om. Bijvoorbeeld door samen naar de opleiding te reizen, samen te sporten of samen te studeren. Neem hierbij zelf initiatief.

Ga naar **alle lessen**.

Leer de namen van je klasgenoten en docenten kennen.¹

Ga **iets actiefs** doen binnen de hogeschool, zoals helpen bij events of buddy worden bij het Studentsucces Centrum (SSC). Check uitzendbureau ASA voor een **bijbaan** binnen de hogeschool.



Zorg voor jezelf

Je prefrontale cortex (het hersengebied waarmee je informatie verwerkt) heeft rust nodig en dat bereik je met ongeveer **acht uur slaap** per nacht.

Bezoek de welzijnspagina van Inholland voor nuttige tips over omgaan met stress.

Maak tijd vrij voor **ontspanning**.

Voldoende drinken is noodzakelijk voor een goede concentratie. Drink bij voorkeur water en thee (zonder suiker).

Eet gezond.



Informeer jezelf en creëer duidelijkheid

Iris is het Inholland intranet en jouw startpunt. Je vindt hier veelgebruikte apps, je cijfers, je rooster, maar ook antwoorden op de meest gestelde vragen via Weten & Regelen.

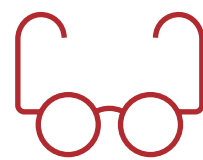
Download de **MijnInholland** app voor je rooster, cijfers en inschrijvingen voor tentamens.

Lees op iedere doordeweekse dag je **e-mail**.

Raadpleeg **Moodle** voor vakinhoudelijke informatie. Weet dat je hier ook informatie over de beoordeling van toetsen en opdrachten kunt vinden.

Je kunt je rooster ook uploaden in de **agenda** op je telefoon. Kijk op de website voor de handleiding.

Stel een **sociaal contract** op bij samenwerken in projectgroepen. Een voorbeeld vind je op Stuvia.



Zorg voor een goed beeld van je studie

Neem de tijd om een goed beeld te krijgen van je studie en aan je studie te wennen.⁴

Breng zelf onderwerpen in tijdens de lessen en studieloopbaan begeleiding (slb) en praat met medestudenten over hun **ervaringen**.

De redenen om je studie te volgen kunnen **veranderen** na verloop van tijd. Dit is normaal, dat verandert bij velen.⁵

Heb je toch het idee dat je een **verkeerde keuze** hebt gemaakt? Bespreek dit met je slb-docent of studietoelicht. Of ga naar het Studiekeuze Adviescentrum.



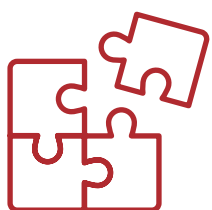
Vraag om hulp

Weet waar je **hulp** kunt vinden en maak hier gebruik van als je hulp nodig hebt. Het volgende stroomschema kan hierbij helpen.

Deel je **zorgen**. Een luisterend oor kan al helpen om stress te verminderen en wellicht is er meer mogelijk dan je denkt.⁶

Hulp of steun nodig? Loop even binnen bij het Studentsucces Centrum (SSC) voor een kop koffie. Of maak een afspraak met een studentendecaan.

Stel veel **vragen**!



Besteed aandacht aan je studiestrategie

Leer hoe je **effectief** leert. Lang aan het studeren, maar niet het gevoel dat je echt grip hebt op de stof? Dit is een signaal dat je je studiestrategie moet aanpassen.²

Leer jezelf aan om **nauwgezet te werken**. Dit is een belangrijke voorspeller van studiesucces.³

Moeite met **plannen**? De tips van Mirjam Pol kunnen helpen. In het boekje Nog Slimmer! vind je nog meer handige tips. Of bezoek de welzijnspagina van Inholland.

Voel je je **onzeker** over je studiestrategie? Bespreek dit met medestudenten of met een buddy van het Studentsucces Centrum. Je bent niet de enige.²

Signaleer **succesmomenten**. Ze geven je zelfvertrouwen, wat weer een positieve invloed heeft op je leergedrag en studieprestaties. Wat ging er goed, hoe heb je iets opgelost?

- 1 Adrichem, L., Van Herpen, S. G. A. & Meijer, J. (2022). Boeien, binden en behouden. Lectoraat Studiesucces. Haarlem: Hogeschool Inholland.
- 2 Van Herpen et al. (2017). Early predictors of first-year academic success at university: pre-university effort, pre-university self-efficacy, and pre-university reasons for attending university. Educational Research and Evaluation, 23 (1), https://doi.org/10.1080/13803611.2017.1301261
- 3 ScienceGuide (2022). Nauwgezetheid geeft vrouwelijke student voorsprong. https://www.scienceguide.nl/2022/08/nauwgezetheid-geeft-vrouwelijke-student-voorsprong/

- 4 Pol, M. (2021). Nog slimmer! Succesvol studeren aan de hogeschool. VU University Press.
- 5 Van Herpen et al. (2019). A head start in higher education: the effect of a transition intervention on interaction, sense of belonging, and academic performance. Studies in higher education, 45 (4), https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1572088
- 6 Klinkenberg, E. F. & Kappe, F. R. (2022). Van eenmalig helpen naar duurzame coaching? Lectoraat Studiesucces. Haarlem: Hogeschool Inholland.