



RICHTING GEVEN **AAN STUDIESUCCEES**

Signaalkaart StudieSucces van
VOORBEELD RAPPORTAGE

13 oktober 2025

HALLO VOORBEELD,

Dit is de uitslag van jouw Signaalkaart Studiesucces. Hierin staan onderwerpen die een belangrijke rol spelen bij het succesvol volgen en afronden van jouw opleiding. Het zijn onderwerpen die gaan over je studie, maar het zijn ook onderwerpen die gaan over hoe jij je op dit moment voelt en hoe jij in je vel zit. Waar kun jij nog wat extra hulp bij gebruiken en wat gaat eigenlijk al heel goed?

Waarom gedragen mensen zich zoals ze zich gedragen?

Overall om je heen zie je hoe mensen zich gedragen. Dit gedrag lijkt misschien te komen door hoe iemand is, dus door de persoonlijkheid. Maar gedrag wordt eigenlijk veroorzaakt door heel veel factoren samen. Gedrag wordt veroorzaakt door wat we denken, wat we graag willen, wat we ergens van vinden en hoe wij ons voelen. Deze vier factoren hebben uiteindelijk allemaal invloed op het gedrag dat je laat zien.

Aan de hand van de DilemmaMethode worden deze vier factoren in kaart gebracht. Er wordt gekeken hoe je denkt (het hoofd), wat je wilt (het hart), wat je ergens van vindt (de raderen) en hoe jij je voelt (de voeten). In de onderstaande afbeelding wordt dit verder uitgelegd. In de Signaalkaart ligt de focus op de raderen en de voeten.



HET HOOFD



Het hoofd laat zien wat je weet en wat je begrijpt. Maar er wordt ook gekeken wat je eigenlijk niet zo goed begrijpt.

HET HART



Het hart laat zien wat je graag wil en waar je enthousiast van wordt. Maar er wordt ook gekeken naar wat je vooral niet wilt en wat je vervelend vindt. Dit wordt ook wel je persoonlijkheid genoemd.

DE RADEREN



De raderen laten zien waar je je graag mee bezig houdt en hoe jij iets beleeft. Dit kan beïnvloed worden door de mensen om jou heen of door de situatie waar je je in bevindt. De raderen worden in kaart gebracht met behulp van de **Studiesuccesfactoren**.

DE VOETEN



De voeten laten zien hoe jij in je vel zit en hoeveel leuke dingen je mag doen van jezelf. Maar er wordt ook gekeken hoeveel zorgen jij hebt en wat je allemaal moet doen. De voeten worden in kaart gebracht met behulp van de **Mentale balans**.

• Je voelt je goed (de voeten)

• Je voelt je niet goed (de voeten)

• De activiteiten van vandaag vind je interessant (de raderen)

• De activiteiten van vandaag vind je saai (de raderen)

• Je mag iets doen waar je energie van krijgt (het hart)

• Je moet iets doen wat je veel energie kost (het hart)

• Je begrijpt het helemaal (het hoofd)

• Je begrijpt er niks van (het hoofd)

DIT WORDT EEN LEUKE DAG!

DIT WORDT HELEMAAL GEEN LEUKE DAG...

JOUW UITSLAG

STUDIESUCCEFACTOREN



StuDiessress



Sociale omgeving



Studiemotivatie



Toekomstbeeld



Zelfvertrouwen



Studiediscipline



Studiebegeleiding



Studieregie



Geen ondersteuningsbehoefte



Lage ondersteuningsbehoefte



Matige ondersteuningsbehoefte

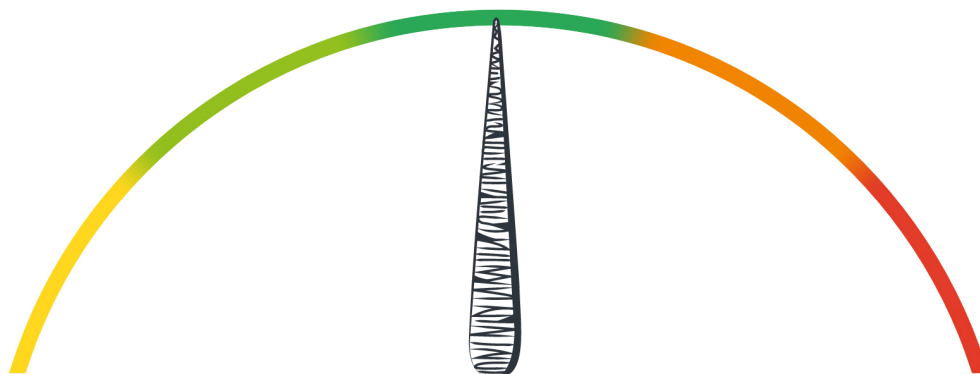


Hoge ondersteuningsbehoefte



Ondersteuningsnoodzaak

MENTALE BALANS



Zeer laag



Laag



Gemiddeld



Hoog



Zeer hoog



JOUW SCORE OP DE STUDIESUCCESSFACTOREN

Hoe jij je gedraagt, hoe jij je verder ontwikkelt en hoe het gaat op jouw opleiding, heeft ook te maken met de situatie waarin jij je bevindt. Als jij je bijvoorbeeld veel zorgen maakt, dan wordt het lastiger om je op de lesstof te concentreren. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe jij een aantal onderwerpen met betrekking tot jouw studie ervaart en of deze onderwerpen jou helpen of juist tegenwerken. Wat gaat al heel goed en waar kan jij nog wat extra hulp bij gebruiken van de mensen in jouw omgeving? (Zie bijlage voor een uitleg van de Studiesuccesfactoren.)



STUDIESTRESS

Jij scoort hoog op Studiestress.

Jij geeft met deze score aan dat jij gevoelig bent voor, en vaak last hebt van studiestress. Jij ervaart leren als zwaar, moeilijk en belastend en jij bent ook vatbaar voor spanningsklachten of faalangst. Jij hebt vaak grote moeite om voldoende balans te houden tussen inspanning en ontspanning. Daarnaast maak jij je vaak veel zorgen over jouw succes- of slagingskansen. Jij kan het belang van een opleiding niet of nauwelijks relativeren en jij hebt regelmatig het gevoel onvoldoende te presteren. Daarbij kost een mindere dag of een laag cijfer jou meestal meer moeite en energie dan jij op kunt brengen.



SOCIALE OMGEVING

Jij scoort hoog op Sociale omgeving.

Jij geeft hiermee aan door jouw sociale omgeving positief bevestigd en gestimuleerd te worden om je te ontwikkelen en te studeren. Jij ervaart door jouw omgeving gemotiveerd te worden je in te (blijven) spannen en bij eventuele tegenvallende resultaten of tegenslag gestimuleerd te worden om door te zetten en niet op te geven.



STUDIEMOTIVATIE

Jij scoort hoog op Studiemotivatie.

Jij geeft met deze score aan een positief beeld te hebben van jouw toekomst en er ook van overtuigd te zijn dat het volgen van een opleiding hiervoor noodzakelijk is. Tevens ben jij van mening dat het zeker een positief effect zal hebben op jouw carrièreperspectief. Jij ervaart dat leren en jezelf ontwikkelen noodzakelijke voorwaarden zijn voor het versterken van jouw arbeidsmarktperspectief en jij hebt er ook voldoende vertrouwen in dat jij uiteindelijk werk zal kunnen vinden dat aansluit bij jouw ambities.



TOEKOMSTBEELD

Jij scoort matig op Toekomstbeeld.

Jij geeft met deze score aan niet altijd een positief beeld te hebben van jouw toekomst en soms onvoldoende zekerheid te ervaren ten aanzien van het vinden van een goede of geschikte baan. Jij twijfelt soms of jouw toekomstige werk wel voldoende aansluit bij jouw ambities, kennis en vaardigheden. Hierdoor kan jij ook twijfelen of de studierichting die jij ambieert wel voldoende perspectief biedt of aansluit bij de vraag van de arbeidsmarkt. Jij maakt je dan ook redelijk veel zorgen over de keuze van jouw opleiding en over de mogelijkheden om later geschikt werk te kunnen vinden.



ZELFVERTROUWEN

Jij scoort hoog op Zelfvertrouwen.

Jij geeft met deze score aan te beschikken over veel zelfvertrouwen en zekerheid met betrekking tot jezelf en de door jou gemaakte keuzes. Jij bent tevreden over jezelf en jouw talenten en jij ervaart vooral met dingen bezig te zijn waar jij goed in bent of die jij leuk vindt. Jij ervaart vaak gevoelens van trots en succes en je ontvangt waardering en complimenten van anderen voor jouw inzet, talenten en prestaties.



STUDIEDISCIPLINE

Jij scoort hoog op Studiediscipline.

Jij geeft met deze score aan gedreven en gedisciplineerd te zijn om goede schoolresultaten te behalen. Jij zal voldoende aandacht en tijd willen schenken aan school en jij bent (onder voorwaarden) bereid jouw sociale leven op een lager pitje te zetten wanneer de situatie hierom vraagt. Als jouw schoolresultaten tegenvallen, zal jij geneigd zijn jezelf te motiveren om door te zetten en niet op te geven. Het voortijdig beëindigen van jouw opleiding zal jij ook zeker willen voorkomen. Zorg wel dat je jezelf niet te veel druk oplegt, want dan kan het leren ook stressvol worden.



STUDIEBEGELEIDING

Jij scoort matig op Studiebegeleiding.

Jij geeft met deze score aan niet altijd in staat te zijn zelfstandig goede resultaten te behalen en soms ook geen overzicht te hebben over een goede aanpak en planning. Bij tegenvallende resultaten weet jij niet altijd bij wie jij het beste terecht kan voor ondersteuning of advies en jij ervaart regelmatig zonder hulp of begeleiding onvoldoende resultaat te boeken. Bij weerstand en tegenslag kan jij jezelf niet altijd voldoende motiveren en zo nu en dan heb jij iemand nodig om jou op te peppen of aan te moedigen.



STUDIEREGIE

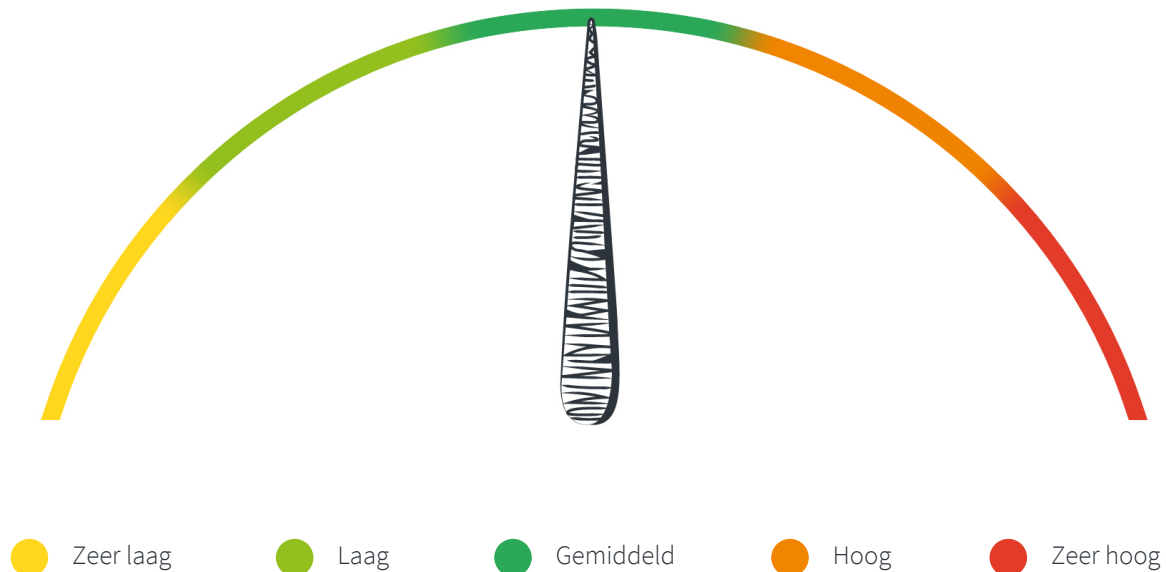
Jij scoort hoog op Studieregie.

Jij geeft met deze score aan vaak voldoende regie te kunnen voeren over jouw beslissingen en je niet of nauwelijks beperkt te voelen door zorgen of problemen. Jij bent meestal goed in staat om zelf te bepalen wanneer jij tijd en aandacht schenkt aan school. Eventuele (financiële) zorgen of persoonlijke problemen hebben niet of nauwelijks een ongewenst effect op jouw schoolresultaten en eventuele zorgen worden door jou niet ervaren als een belemmering om goede resultaten te behalen.



JOUW SCORE OP DE MENTALE BALANS

De Mentale balans zegt iets over hoe jij je op dit moment voelt, hoeveel zorgen jij hebt en hoeveel energie jij hebt om leuke dingen te doen. Ook zegt de Mentale balans iets over hoeveel ruimte jij op dit moment hebt om je verder te ontwikkelen of om je te focussen op een opleiding. De Mentale balans biedt ook inzicht in of jij op dit moment in staat bent om gedrag te laten zien waar jij geen energie van krijgt. Soms is het namelijk nodig dat jij je gedrag aanpast, bijvoorbeeld aan de situatie. Hoe meer zorgen en spanning jij ervaart, hoe meer jij echter zal terugvallen op jouw persoonlijkheid en hoe lastiger het voor jou is om ander gedrag te laten zien.



Jij geeft aan op dit moment een gemiddelde mentale belasting te ervaren.

Dit houdt in dat je niet altijd zo maar kan doen of laten waar je zin in hebt, maar ook een aantal zorgen of verplichtingen hebt. Je geeft aan dat je bij het nemen van beslissingen of het maken van (school)keuzes ook rekening moet houden met eventuele onmogelijkheden of beperkingen. Soms hebben anderen verwachtingen van jou, waar je niet altijd geheel aan kan voldoen. Over het algemeen ervaar je wel voldoende mentale capaciteiten en energie te hebben om hier goed mee om te gaan.

Af en toe vraagt de situatie om meer na te denken over jouw beslissingen of meer te investeren in jouw school dan je prettig vindt, maar meestal zijn er ook voldoende leuke dingen waar jij je op kan richten. Heb je eenmaal een (school)keuze gemaakt en weet je wat je wil, dan zal jij je soms toch moeten motiveren om door te zetten en moeten investeren in discipline en daadkracht om jouw school uiteindelijk succesvol af te kunnen ronden. Investeer daarom niet alleen in jouw school, maar vooral ook in sport, beweging, voeding en persoonlijke ontwikkeling en zorg voor een goede balans tussen inspanning en ontspanning.

BIJLAGE: UITLEG STUDIESUCCESSFACTOREN

STUDIESTRESS

Studiestress geeft aan in hoeverre jij gedreven bent om goede schoolresultaten te behalen. Het geeft een goed beeld van de mate waarin jij je zorgen maakt over jouw schoolresultaten en jij daarbij misschien last hebt van faalangstklachten of je juist goed kunt ontspannen en er sprake is van een goede balans tussen inspanning en ontspanning.

SOCIALE OMGEVING

Sociale omgeving geeft aan in hoeverre jij door ouders, familie, vrienden of de sociale omgeving gestimuleerd wordt om te leren en gemotiveerd wordt om je (intellectueel) te ontwikkelen. Het geeft een goed beeld in hoeverre er sprake is van interesse, steun of begeleiding, of juist niet of nauwelijks en jij het gevoel hebt er alleen voor te staan.

STUDIEMOTIVATIE

Studiemotivatie geeft inzicht in hoeverre jij gemotiveerd bent om bewuste keuzes te maken ten aanzien van het volgen van een opleiding en het behalen van een diploma, ter voorbereiding op een werkzame toekomst. Het geeft een goed beeld in welke mate het volgen van een opleiding of leren in een schoolse setting hieraan positief zal bijdragen.

TOEKOMSTBEELD

Toekomstbeeld geeft een goed beeld in hoeverre jij een gevoel van zekerheid ervaart met betrekking tot bijvoorbeeld het vinden van een passende baan. Of je al dan niet zorgen maakt over de toekomst in het algemeen, het vinden van werk of het ervaren van perspectief, wat bijdraagt aan een gevoel van motivatie om door te zetten als het bijvoorbeeld tegenzit. Of dat leren, school en een diploma bijdraagt aan een gevoel van nuttig, belangrijk of zelfs noodzakelijk voor later.

ZELFVERTROUWEN

Zelfvertrouwen geeft een goed beeld van de mate waarin jij je zeker en vertrouwd voelt over jezelf en jij jezelf in staat acht om eigen keuzes te maken, te presteren en succesvol te zijn. Het geeft inzicht in hoeverre jij trots bent op jezelf en het gevoel hebt door anderen gewaardeerd te worden. Hieronder wordt ook verstaan in welke mate jij blij en tevreden bent over jezelf en je het gevoel hebt geaccepteerd te worden als persoon door anderen.

STUDIEDICIPLINE

Stuedisciplipline geeft aan in hoeverre jij gedreven bent om goede resultaten te behalen en bereid bent om je hiervoor actief in te zetten. Het geeft een goed beeld van in hoeverre jij je zal inspannen om goede resultaten te behalen, bij tegenslag door te zetten en niet voortijdig op te geven.

STUDIEBEGELEIDING

Studiebegeleiding geeft aan in hoeverre jij gedreven bent zelfstandig te leren, zelf te plannen en jezelf te organiseren of juist een voorkeur hebt om in samenwerking en samenspraak met anderen te leren en je te ontwikkelen. Het geeft inzicht in hoeverre jij open staat voor begeleiding en reflectie en bij eventuele weerstand of tegenvallende resultaten open staat voor hulp, advies en begeleiding.

STUDIEREGIE

Studieregie geeft inzicht in de mate waarin jij in staat bent om zelfstandig beslissingen te nemen ten aanzien van jouw persoonlijk welzijn. Het geeft een goed beeld in hoeverre persoonlijke zorgen of belemmeringen, zoals financiële zorgen, zorgen over gezondheid of anderszins een ongewenste invloed hebben en een belemmering vormen voor jouw persoonlijke ontwikkeling.