

## GROEPSTRAININGEN – TRAINING UITSTELGEDRAG



Heb je de neiging om het studeren voor je uit te schuiven? Kan die vervelende paper wel nog even wachten? Is er dat werkje waar je maar niet aan kan beginnen? Een trainingsprogramma in uitstelgedrag voor hogeschoolstudenten kan de uitkomst zijn!

### ALGEMEEN

Iedereen stelt wel eens iets uit. Ook studenten kunnen "gepland" bepaalde studie-opdrachten uitstellen. Dat hoeft niet onmiddellijk een probleem te zijn. Voor bepaalde studenten wordt het dat wel.

### **Wat is problematisch gedrag?**

Wanneer een student chronisch studie-opdrachten gaat uitstellen ondanks zijn/haar vaste voornemen aan de slag te gaan, kunnen we wel spreken over problematisch uitstelgedrag. Het gaat dan om de neiging om geplande taken en activiteiten uit te stellen of niet uit te voeren met als gevolg dat je slagen (lange termijn doelstelling) in gevaar komt. De verleiding is groot om vooral bezig te zijn met dingen die op korte termijn bevredigend of belonend zijn. Daarbij denk je vaak irrationeel (ik begin wel volgende week, volgende maand, ... met studeren). Ondertussen neemt je schuldgevoel of de spanning wel toe.

### **Hoe uit uitstelgedrag zich?**

Er zijn verschillende types van studenten met uitstelgedrag:

1. Je studeert niet of zeer weinig, je hebt heel veel andere activiteiten en je denkt dat je het in korte tijd wel zal klaren
2. Je hebt wel goede intenties, maar alle excuses zijn goed om niet aan de slag te gaan. Je hebt wel de indruk dat je veel met je studie bezig bent (plannen bvb.), maar eigenlijk modder je maar wat aan. Je hebt weinig andere gerichte activiteiten.
3. Je studeert wel regelmatig goed en geconcentreerd, maar veel te weinig (vooral waar je goed in bent, niet of minder wat je moeilijk vindt)
4. Je zit veel achter boeken maar je tijd gaat op aan dagdromen of piekeren.

### **Voor wie is deze training bedoeld?**

Voor die studenten die van zichzelf weten dat ze het (beginnen) studeren aan alle, één of meerdere vakken voortdurend uitstellen en die bereid en gemotiveerd zijn om daaraan in groep te werken.

### **Hoe wordt er gewerkt?**

Je verwerft inzicht in je eigen uitstelgedrag door registratie en analyse. Je leert veranderingsstrategieën toepassen, realistische doelstellingen formuleren, werken met planning... We oefenen tijdens de training en je krijgt opdrachten mee naar huis. Door de kleine groep (maximum 8 deelnemers) kan iedereen actief meewerken. Er wordt voldoende tijd voorzien voor evaluatie en opvolging.

### **Is zo een training effectief?**

Dat hangt in sterke mate af van de motivatie en de inzet van de deelnemers. De training in groep moet daarbij voldoende ondersteuning bieden. Toch is het aanpakken van uitstelgedrag geen makkelijke opdracht. Dit gedrag is dikwijls zo hardnekkig geworden dat een training alleen geen garantie is voor een blijvende verandering bij elke deelnemer.

Op het einde van de training wordt dan ook voor iedere deelnemer een balans opgemaakt en wordt er – indien nodig – voorzien in nazorg of uitgekeken naar verdere begeleidingsmogelijkheden.

#### INFORMATIE EN INSCHRIJVEN

Je meldt je aan voor de training op het onthaal van STUDIOO of bij de sovomedewerker van je campus. Er wordt dan een afspraak gemaakt voor een eerste gesprek. Tijdens dit gesprek wordt er bekeken welke problemen jij ervaart en of het volgen van een training uitstelgedrag de beste manier is om jouw probleem aan te pakken.

De trainingen worden elke semester georganiseerd in Gent en op vraag ook in Aalst en Sint-Niklaas. Het aanbod bestaat uit 6, 7 of 8 sessies (afhankelijk tijdstip academiejaar) van 2,5u.

#### BIJDRAGE

Het intakegesprek is gratis. De groepsbegeleiding kost **30, 35 of 40 euro** (afhankelijk van het aantal sessies) voor het volledige aanbod.

#### BEGELEIDING

Contactpersoon participierend in het netwerk STUDIOO of externe medewerker.

#### PRIVACY

De hulpverlener is gebonden aan de beroepscode voor sovo-medewerkers zoals opgesteld binnen het samenwerkingsverband STUDIOO (ter inzage op het secretariaat van STUDIOO). Daarbij is sprake van een beroepsgeheim. Alleen wanneer jij uitdrukkelijk toestaat, wordt informatie gegeven aan en overleg gevoerd met derden. Binnen STUDIOO is intercollegiaal overleg mogelijk.