

Na je eerste studieweken is het goed om even stil te staan en na te denken over de verwachtingen die je had van deze studie. Hoe ervaren je het nu? Past deze studie bij jou? Zijn er (persoonlijke) omstandigheden die je studie(voortgang) mogelijk belemmeren?

- ★ Herken jij je in de uitslag? Of juist helemaal niet? Het is altijd goed om hierover in gesprek te gaan. Plan hiervoor een afspraak met je studentcoach.

Motivatie voor je studie



Neem een klein momentje voor jezelf...

- ★ Waardoor word jij gemotiveerd?
- ★ Waar wordt jouw motivatie juist minder van?

Studiediscipline



Als je nog een beetje zoekende bent hoe je je studie het beste kunt aanpakken, vraag dan eens hoe jouw medestudenten dit aanpakken of ga een keer samen studeren. Zo kun je elkaar helpen en wordt het studeren ook nog een stuk gezelliger. Je kunt ook altijd aankloppen bij je studentcoach hiervoor. Je studentcoach kan jou ook vertellen of er binnen jouw opleiding trainingen m.b.t. studievaardigheden worden aangeboden. Op [Fontys Helpt](#) vind je meer informatie over hoe je kunt [omgaan met uitstelgedrag](#).



- Zorg voor een fijne plek in je huis die jouw vaste studieplek wordt.
- Vermijd afleiders, houd het opgeruimd en zet je to-do's op een lijstje. Dan spoken ze niet steeds door je hoofd.
- Zorg voor een goede planning. Die helpt jou bij het opstarten van je studiedag.

Studiestress



Als je veel stress hebt door je studie, weet dan dat je hierover in gesprek kunt gaan met je studentcoach. Op [Fontys Helpt](#) vind je meer informatie over hoe je kunt omgaan met [faalangst](#), [perfectionisme](#) en [mindfulness](#).

Sociale veiligheid

We vinden het belangrijk dat iedereen veilig voelt binnen Fontys. Mocht jij te maken hebben met pestgedrag, discriminatie of een andere vorm van ongewenst gedrag, weet dan dat je contact kunt op nemen met een [vertrouwenspersoon](#).



Tevredenheid met je studiekeuze



Neem een klein momentje voor jezelf...

- ★ Wat valt er (een beetje) tegen?
- ★ Gaat dit in de komende maanden veranderen denk je?
- ★ Wat zou je daar zelf aan kunnen doen?



Twijfels over studiekeuze komt veel voor, je bent zeker niet de enige. Ben je nog niet helemaal tevreden over je studiekeuze? Ga bij een docent, studentcoach of medestudenten na of jouw verwachtingen terecht zijn. Blijf niet te lang met je studietwijfels rondlopen. Erover praten helpt! Wil je je studiekeuze heroverwegen? Je kunt vrijblijvend een afspraak maken met een studiekeuzeadviseur van Fontys of volg een groepstraining rondom studietwijfel. Bekijk het aanbod op [Fontys Helpt](#).



Thuis voelen bij je opleiding



Als je je nog niet (helemaal) thuis voelt, kun je misschien het volgende eens proberen. Probeer eens in gesprekje bij (een) medestudent(en) na te gaan hoe zij zich op de opleiding voelen. Waarschijnlijk zijn jouw medestudenten ook nog een beetje zoekende. Als je echter het gevoel hebt dat je hierin de enige bent, is het goed om dit eens bij je studentcoach aan te kaarten. Die zal blij zijn als je hier zelf mee komt!



Ben je al lid van een [community of studievereniging](#)?



Zelfvertrouwen m.b.t. je studie

Ga eens bij jezelf na over welke dingen (tijdens je studie) je wel zeker bent en over welke dingen wat minder. Misschien ontdek je dat er bepaalde dingen zijn waar je wel wat advies of hulp bij kunt gebruiken. Natuurlijk heb je je studentcoach waarbij je terecht kunt. Meer informatie over [omgaan met faalangst](#) en [zelfvertrouwen](#) en vind je op [Fontys Helpt](#).



Help



Kijk ook eens op [Fontys Helpt](#) hoe Fontys kan helpen bij eventuele vragen, twijfels of zorgen. Wil je liever zelf aan de slag? Op Fontys Helpt kun je gratis gebruik maken van [korte online zelfhulpmodules](#). Als je met dingen worstelt, weet dan dat je daar niet alleen in bent! Maak een (online) afspraak met een studentendecaan, studentenpsycholoog of studiekeuzeadviseur, of informeer eens naar een training, als je ergens tegenaan loopt.