

- **Neem een blanco weekoverzicht**

Bijvoorbeeld [dit](#) of [dit](#), je digitale google agenda, excel, ...

- **Schrijf op het weekoverzicht** gedurende minimaal één week (7 dagen of langer) wat je doet (in blokken van minstens een half uur).

Werk met de volgende **kleuren**:

- **blauw** = lessen, werkzittingen, practica, ... (de zogenaamde 'contacturen')
- **rood** = zelfstudie: studeren, voorbereidingen maken, groepswork
- **groen** = ontspanning (= alles wat je leuk vindt, vb. lekker niets doen, jeugdbeweging, sport, film kijken, ...)
- **oranje** = eventueel een andere activiteit waar je relatief veel tijd aan besteed (vb. pendelen, studentenjob, ...)

Bijvoorbeeld: als je maandag van 9u tot 11u naar de les gegaan bent, kleur je deze vakjes blauw, als je daarna lekker uit eten bent gegaan met vrienden, kleur je die vakjes groen, enzovoort.

Niet alle vakjes op het formulier moeten ingekleurd zijn (je moet bijvoorbeeld geen vakje inkleuren als je een douche neemt/boodschappen doet/...). Belangrijk is dat bovenstaande categorieën duidelijk naar voor komen.

Hou het niet enkel bij kleuren, maar schrijf in de vakjes ook kort waar je mee bezig was (vb. 'fitness', 'hoorcollege statistiek', ...), zodat je later een goed zicht hebt op je bezigheden die week.

Je kan verschillende keren per dag registreren, maar je kan er ook voor kiezen om op het einde van elke dag te overlopen wat je die dag deed, en het weekoverzicht in te vullen.

Je hoeft op voorhand niets te plannen, gewoon registreren wat je effectief deed, volstaat.



De volgende vragen kunnen je helpen om kritisch terug te blikken en te reflecteren op de afgelopen week.

Uiteraard zijn de antwoorden op deze vragen heel persoonlijk en verschillend voor verschillende studenten.

- **Studietijd**

- Hoeveel uur volgde je les (= blauwe kleur)?
- Hoeveel uur spendeerde je aan (zelf)studie (= rode kleur)?
- Was er een evenwichtige verdeling van studietijd overheen de vakken?
- Ben je tevreden met het totaal aantal uur studietijd (= rode kleur)?
- Wat is je studieritme? (wanneer studeer je het meest/best?, hoe lang studeer je aan één stuk door?, wanneer lukt het je nooit om te studeren?)

- **Ontspanning**

- Hoeveel tijd heb je ontspannen (= groene kleur) ?
- Vind je dit voldoende?
- Heb je ook actief ontspannen, vb. sport?
- Heb je voldoende sociale contacten?

- **Slaaptijd**

- Wat is je dag/nachtritme? (hoe laat ga je slapen & sta je op?)
- Hoeveel slaap heb je nodig?
- Slaap je genoeg?

- **Andere**

- Zijn er andere activiteiten die veel tijd vragen?
(vb. huishoudelijke taken, eten, pendelen, studentenjob, ...)

Even kritisch zijn:

Is dit een doordeweekse week?

Van welke dagen ben je echt tevreden, van welke niet?

Is een week zoals deze lang vol te houden?

Wat zou er beter kunnen?, Wat zou je willen veranderen?