

Hoe blijf je gemotiveerd?

Vol goede moed en gemotiveerd voor je nieuwe studie, stap je in september de universiteit binnen, vast van plan om van je studie een succes te maken. Motivatie is het sleutelwoord. Maar wat is 'motivatie' eigenlijk en hoe kun je ervoor zorgen dat je gemotiveerd blijft?

Motivatie

Motivatie is het geheel van bewuste of onbewuste drijfveren waardoor studeer gedrag gestimuleerd en gericht wordt. *Motivatie is geen persoonlijke eigenschap, het is de bereidheid je voor je studie in te spannen en actief met je studie bezig zijn.*

Intrinsieke en extrinsieke motivatie

Er wordt onderscheid gemaakt tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie.

Intrinsieke motivatie komt van binnenuit en extrinsieke motivatie komt van buitenaf.

Denk maar eens aan je studiekeuze: heb je de opleiding gekozen omdat het onderwerp en de inhoud je interesseert (intrinsiek), of omdat je vrienden het ook gingen studeren (extrinsiek).

Vaak is je keuze een combinatie van intrinsieke en extrinsieke motivatie, maar *als de intrinsieke motivatie het sterkst is, heb je veel meer kans dat je studie een succes wordt.*

Effect op de studie.

Wanneer je de opleiding van "binnenuit" gekozen hebt geeft dat een gevoel van vertrouwen in eigen capaciteiten, het leidt tot nieuwsgierigheid en de wil om te leren. Je duikt met enthousiasme in de boeken en je gaat naar colleges en werkgroepen om je kennis te verdiepen en met anderen te discussiëren. Motivatie moet gevoed en onderhouden worden en... *als student heb je daar zelf de regie over!*

Regie over je studie!

Dat betekent je studie en jezelf serieus nemen. Studeren vraagt naast motivatie ook om discipline, zelfstandigheid, doorzettingsvermogen, eigen initiatief, nieuwsgierigheid en enthousiasme. Niet iedereen zal deze eigenschappen in dezelfde mate bezitten, dat hoeft ook niet. Als je de onderstaande tips in praktijk brengt kom je een heel eind.

- Houd de studiestof vanaf het begin bij, stapsgewijze verworven kennis van het onderwerp zorgt ervoor dat de studie betekenis krijgt en daardoor interessant wordt. (Voor studeertips kun je de pdf's 'Hoe lees je slim' en 'Hoe verwerk je de studiestof' doornemen)
- Volg de colleges, ook al zijn die niet verplicht. De universiteit kent weinig contacturen, als je niet regelmatig gaat ben je het contact met medestudenten en de studiestof snel kwijt.
- Studeren in de bibliotheek zorgt vaak voor betere concentratie, contacten met medestudenten en een gevoel van saamhorigheid.
- Afspreken met medestudenten om samen te studeren maakt studeren leuker.
- Als je moeite hebt met bijvoorbeeld studievaardigheden, timemanagement of leestechnieken, maak dan gebruik van de workshops en trainingen die worden aan geboden bij Student Services. Je kunt daar je hele verdere carrière als student profijt van hebben.

Regie over je studentenleven

De regie nemen en houden over je studie en over je leven als student is van essentieel belang vanaf de eerste dag dat je studeert. Activiteiten die je kunt ondernemen om je snel thuis te voelen als student van de UvA zijn bijvoorbeeld:

- Deelnemen aan de introductie van je studie om medestudenten te leren kennen.
- Je aansluiten bij de studievereniging van je opleiding. Regelmatig worden er bijeenkomsten georganiseerd over onderwerpen die je studie in

Studenten Services

Bureau Studentpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken

www.uva.nl/succesvolstuderen

concentratie studie

MINDMAPPEN

zelfdiscipline

onthouden

context

tijd zelfkennis

SUCCESVOL

FLEXIBILITEIT

STUDIEVAARDIGHEDEN

VERBANDEN LEGGEN

excelleren

DOORZETTINGSVERMOGEN

SCHRIJVEN pro-activiteit

PLANNING

peercoaching

UITDAGING

academisch

STUDEREN

colleges

sociale vaardigheden

AMBITIE

kritisch denken

LEERSTIJLEN

leesstrategie

keuze

tentamen

HERHALEN

presentatie

een breder kader plaatsen. Soms worden er Alumni, (afgestudeerden van de universiteit) uitgenodigd om over hun carrière te vertellen. Op die manier krijg je een beeld van de, vaak zeer uiteenlopende, beroepsmogelijkheden..

- Je aansluiten bij een studentenvereniging (algemeen, voor ontspanning en gezelligheid) hier ontmoet je ook studenten van andere opleidingen.
- Cursussen volgen bij Crea (creatieve activiteiten organisatie van de UvA) om je creatieve kant te ontplooiën door middel van muziek, toneel, dans en kunst.
- Een sport beoefenen via de UvA. Het Universitair Sportcentrum biedt de meest uiteenlopende sporten aan.

Bovenstaande tips zorgen ervoor dat je een band opbouwt met je medestudenten, verbonden bent met je studie, met je faculteit en de UvA .

Dit zijn basisvoorwaarden om je motivatie op peil te houden.

Studeren en keuzes maken.

Keuzes maken in je studie hoort erbij. De keuze voor een minor, een keuzevak, een scriptieonderwerp en uiteindelijk je masterkeuze. Het kan een nieuwe en motiverende impuls geven aan je studie.

Kiezen kun je op verschillende manieren doen. Hier volgen de belangrijkste:

- Slim kiezen, een zo efficiënt mogelijke keuze maken.
- Strategisch kiezen, wat levert mij het meeste op en/of is het nuttig voor mijn carrière.
- Kiezen met je hart, wat is belangrijk voor mij, wat heeft betekenis voor mij.

Vaak is het een combinatie van deze manieren van kiezen.

Op welke manier je ook kiest, zorg ervoor dat het onderwerp je interesseert, alleen dan blijf je gemotiveerd en actief met je studie bezig.

Motiverende activiteiten buiten de studie.

Je kunt allerlei activiteiten ontplooiën en initiatieven nemen naast je studie om gemotiveerd te blijven en je interesse te vergroten, bijvoorbeeld:

- Zitting nemen in een bestuur van studievereniging, studentenvereniging of studentencommissie, zoals *Intree* of *ISN (International Student Network)*.
- Een strategische bijbaan kiezen, vanaf de zijlijn kennis maken met het vakgebied. Bijvoorbeeld, als je rechten studeert, zoeken naar een bijbaan op een advocatenkantoor.
- Wees nieuwsgierig naar mensen en hun werk, belangstelling wordt gewaardeerd en het levert jou inzicht in de arbeidsmarkt op.
- De actualiteit en het nieuws volgen, daar kunnen onderwerpen behandeld worden die direct of indirect met jouw studie te maken hebben.

Als je plezier hebt in je studie en het studentenleven komen deze dingen vaak vanzelf maar in het begin zal dit enige energie vergen.

Belangrijkste punten

- Motivatie is de bereidheid je voor je studie in te spannen en actief met je studie bezig te zijn.
- Er is een verschil tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie.
- Neem de regie over je studie en je studentenleven!

Verwijzingen

- Crea

www.crea.uva.nl

Universitair Sportcentrum

www.usc.uva.nl

- Trainingen en workshop

www.uva.nl/training

Vragen?

Neemt bij vragen over studiekeuze of over motivatie contact op met het Loopbaan Advies Centrum. Zie www.uva.nl/lac voor de openingstijden of mail naar loopbaan@uva.nl.

Studenten Services

Bureau Studentenpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken

www.uva.nl/succesvolstuderen