

STUDIE TIPS

voor

JOUW ONLINE CURSIST



Natuurlijk kun je je voorstellen dat er van alles in het leven van je online cursist gebeurt tijdens het volgen van je cursus. Tijd voor een aantal online studie tips voor je online cursist of jezelf als je zelf een online training volgt.

1 HERINNER JEZELF AAN JE DOEL

Waarom start je met deze online training? Hou je doel voor ogen, maak een moodboard of een afbeelding van je doel. Maak je de wereld een beetje mooier? Kun je dan extra op vakantie? Kun je meer mensen helpen? Ook je omzettoel kun je op een zichtbare plaats ophangen zodat je er constant aan wordt herinnerd.



2 PLAN JE TIJD

Plan je tijd in, blok het in je agenda en houd je eraan. Reserveer een vast dagdeel. Past het door de week niet, is zaterdagmiddag dan een optie?



3 ALS AFLEIDING DREIGT

Wees af en toe een beetje streng voor jezelf. Schrijf op dat je straks dat andere leuke ding gaat doen waar je nu aan denkt. Dit is STUDIE tijd... En heb vertrouwen! Je kunt dit!



4 ÉÉN DING

Verbeter je focus door één ding tegelijk te doen. Cluster je taken: eerst de teksten schrijven, dan de afbeeldingen zoeken, dan video opnemen. Zo blijf je beter bij de les en gaat het je allemaal makkelijker af.



5 ORGANISEER

Organiseer, bewaar al je afbeeldingen, video's, teksten op 1 plek. Maak een map en bewaar daar al je spullen in. Maak mapjes voor je video, tekst, afbeeldingen, eigen cursisten. Werk je op veel verschillende locaties? Dan is Dropbox een uitkomst!



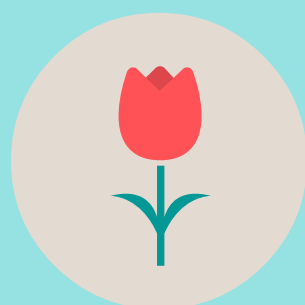
6 STEL EEN DOEL

Stel doelen voor jezelf. Maak doelen op voor volgende week, volgende maand en over 4 maanden. Schrijf ze op in je agenda. Deel je weekdoel met je buddy. Laat je niet verleiden tot het verzanden in futiliteiten. Lukt iets niet, vraag hulp en ga door.



7 BELONEN

Deel je succes met je buddy of in de groep. Beloon jezelf, wat gun je jezelf als je je doel behaald? Denk aan een keer naar de film, een bos bloemen, een extra lange wandeling met de hond.



8 MAAK ER EEN GEWOONTE VAN

Blijf trouw aan je zelf, aan je eigen belofte en aan je doelen. Mis je 1 keer je sessie, haal deze dan zo snel mogelijk in. Duld geen uitlopen of achterlopen, blijf in het ritme, dan boek je resultaat!

