

Meer dan

7 SLIMME STUDIETIPS



INHOUDSOPGAVE

Welkom!	...3
1. Maak een mindmap	...3
2. Scherpe studieplanning	...4
3. Focus met de Pomodoro-techniek	...5
4. Slim samenvatten	...6
5. Flashcards	...7
6. Varieer van studieplek	...7
7. Extra tips en motivatie	...8
En dan...	
Het examen	...9
De eindopdracht	...9
Extra's	
Test jezelf: hoe studeer jij?	...10
Studietracker	...11
Deze studenten gingen je voor	...12
Contact	...13

WELKOM!

Een e-book boordevol studietips

Leuk dat je dit e-book erbij pakt! Of je nu net begint met je studie of al een tijdje bezig bent: hierin vind je praktische tips, motivatie en handige tools om je studie slimmer en met meer plezier aan te pakken. Van slim samenvatten tot het gebruik van flashcards en het maken van een goede studieplanning. Alles wat je nodig hebt om succesvol te leren staat voor je klaar. Pak erbij wat je nodig hebt, ga stap voor stap aan de slag en ontdek welke aanpak het beste bij jou past. Veel succes en vooral: veel studeerplezier!

1. MAAK EEN MINDMAP

Overzicht in één oogopslag!

Met een mindmap zet je de belangrijkste info overzichtelijk op papier. Je begint met het **hoofdonderwerp** in het midden en werkt met **kernwoorden**, kleuren en tekeningen om verbanden te leggen. Zo leer je actiever én onthoud je de stof beter. Ideaal voor het voorbereiden van toetsen of het samenvatten van grote blokken theorie!  Klik op de [video](#) hiernaast waarin één van onze studiebegeleiders laat zien hoe je een mindmap kunt maken.



2. SCHERPE STUDIEPLANNING

Met een goede studieplanning werk je gestructureerd en voorkom je stress. Elke module duurt 10 weken. In de eerste 6 weken krijg je lesstof met literatuur, oefeningen en video's. Iedere week heeft een ander thema. Op basis daarvan kun je je planning indelen. Begin met het inplannen van vaste studiemomenten gedurende de week en verdeel de stof in behapbare stukken.

De laatste weken staan in het teken van herhaling, en in de 10e week maak je het examen of lever je de eindopdracht in. Studeren bij NTI is flexibel, dus je kunt sneller door de stof heen, of juist wat meer tijd nemen. Zolang je maar voor de einddatum van je studie klaar bent! Gebruik onze planning om overzicht te houden. Zo blijf je gemotiveerd en werk je stap voor stap naar je doelen! 

Studieplanning module: _____

Week 1 - Datum: _____ Thema 1: _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	Week 4 - Datum: _____ Thema 4: _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	Week 7 t/m 10 - Datum: _____ Afronding module ☐ <i>herhaling lesstof</i> ☐ <i>contact met studiebegeleider</i> ☐ <i>voor laatste vragen</i> ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ <i>examen maken/paper inleveren!</i>
Week 2 - Datum: _____ Thema 2: _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	Week 5 - Datum: _____ Thema 5: _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Week 3 - Datum: _____ Thema 3: _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	Week 6 - Datum: _____ Thema 6: _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	Mijn cijfer: _____ ☐ <i>certificaat aanvragen</i>

[Download hier onze printbare studieplanning](#)

3. DE POMODORO-TECHNIEK

Heb je moeite om je te concentreren of weet je niet waar je moet beginnen met al je to-do's? Probeer dan de **Pomodoro-techniek**. Hierbij werk je 25 minuten lang gefocust aan één taak. Zo voorkom je dat je gaat multitasken en krijg je écht iets gedaan.

Stel een timer in en leg je telefoon weg om afleiding te vermijden. Tijdens die **25 minuten** richt je je volledig op één taak. Is de tijd om? Neem dan **5 minuten** pauze: sta even op, haal wat te drinken of loop een rondje. Die korte rust helpt je brein om scherp te blijven.

Daarna start je opnieuw: weer 25 minuten geconcentreerd aan de slag. Nog niet klaar met je vorige taak? Ga daar dan mee verder. Tijd voor iets nieuws? Pak dan de volgende taak op je lijstje.

Wil je zien hoe onze studiebegeleider het doet? Klik op het [filmpje](#) hiernaast. Succes! 🍀



4. SLIM SAMENVATTEN

Een goede samenvatting helpt je niet alleen om te leren, maar ook om de rode draad in de stof te zien. Zo pak je het slim aan:

1

Lees de tekst rustig door. Begrijp eerst de grote lijnen voordat je begint met schrijven.

2

Markeer de **belangrijkste informatie**. Denk aan kernbegrippen, definities en hoofdgedachten.

3

Schrijf in je **eigen woorden**. Door zelf te formuleren, onthoud je de stof beter.

4

Houd het **kort en duidelijk**. Gebruik steekwoorden, korte zinnen, lijstjes of een mindmap (zie hoofdstuk 1) om overzicht te houden.

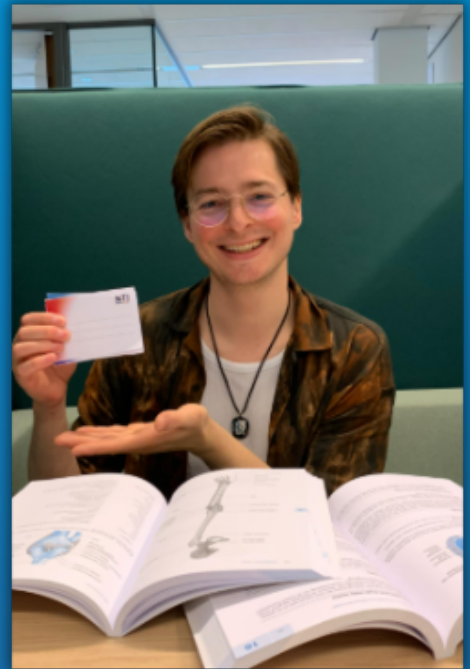
5

Herhaal en verbeter. Lees je samenvatting een dag later nog eens door: mist er iets? Kun je het nog duidelijker maken?

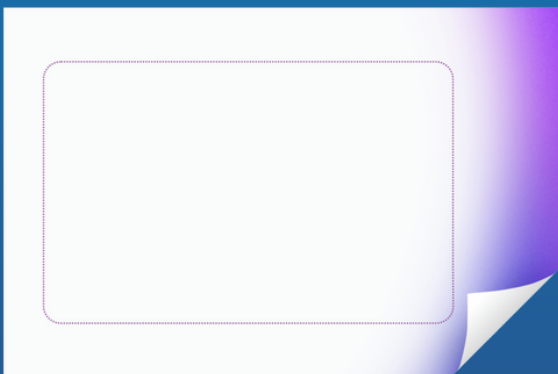
Zo leer je actief én efficiënt. En: jouw eigen samenvatting is straks de perfecte voorbereiding voor je examen!

5. FLASHCARDS

Flashcards zijn dé manier om makkelijk informatie te onthouden. Schrijf een vraag of begrip op de voorkant en het antwoord op de achterkant. Oefen regelmatig en herhaal vooral de kaarten die je lastig vindt. Gebruik verschillende kleuren of tekeningen om je geheugen een extra boost te geven. Zo leer je sneller en blijft de stof beter hangen! 🎯 In de video hiernaast legt één van onze studiebegeleiders uit hoe je flashcards kunt gebruiken.



Voorbeeld van flashcards



6. VARIEER VAN STUDIEPLEK

Altijd op dezelfde plek studeren? Probeer eens af te wisselen! Een nieuwe omgeving kan je concentratie en creativiteit een boost geven. Ga bijvoorbeeld naar de **bibliotheek**, een rustige **koffietent**, een **studieruimte** op school, het **park** of een **andere kamer** in huis. Zo blijft studeren afwisselend én inspirerend!

7. EXTRA TIPS EN MOTIVATIE

Slaap je slim!

Goed slapen is net zo belangrijk als studeren. Je hersenen verwerken 's nachts wat je hebt geleerd, dus zorg voor minstens 7 tot 8 uur slaap.  Vermijd schermen voor het slapengaan en probeer een vaste slaaproutine aan te houden. Zo blijf je scherp en haal je het beste uit je studie!

Slim studeren = op tijd pauze nemen!

Te lang achter elkaar studeren werkt juist tegen je. Je concentratie daalt en je onthoudt minder. Plan daarom regelmatig korte pauzes in, bijvoorbeeld elk halfuur (denk aan de Pomodoro-techniek!). Even bewegen, een frisse neus halen of iets drinken helpt je om daarna weer scherp verder te gaan.

Blijf positief!

Een positieve mindset helpt je gemotiveerd te blijven. Focus op wat goed gaat en zie fouten als leermomenten. Geloof in jezelf. Jij kunt dit!

Een opgeruimde studeerplek

Een rustige, schone plek helpt je beter focussen. Ruim alles wat je kan afleiden op en zorg voor voldoende licht en frisse lucht. 

Leg je telefoon weg

Last but not least: zet de meldingen van je telefoon uit. Of nog beter: leg je telefoon helemaal weg! Zonder telefoon kun je veel beter focussen.

HET EXAMEN

- Zorg dat je de dag vóór het examen alles nog één keer goed herhaalt.
- Kijk alvast op Google Maps hoe je bij de examenlocatie kunt komen. Op de website van het testcentrum staan vaak bijzonderheden over de bereikbaarheid.
- Pak je nachtrust. Ga op tijd slapen!
- Leg alvast je spullen klaar voor morgen. Identiteitsbewijs, het ticket van de examenboeking en eventueel de hulpmiddelen die zijn toegestaan op het examen.
- Zorg dat je op de dag van het examen op tijd vertrekt. Liever te vroeg dan te laat; dat voorkomt extra stress!
- Zet 'm op, je kunt het!

DE EINDOPDRACHT

- Lees de eindopdracht goed door, ook alvast aan de start van je module. Zo weet je precies wat je te wachten staat en waar je naartoe werkt.
- Tijdens het doorlopen van de module kun je dan steeds bedenken: is dit relevant voor mijn eindopdracht? Maak daar aantekeningen van.
- Op basis van de opdracht en je aantekeningen, kun je starten met het schrijven van de paper.
- Lees de gehele opdracht vóór het inleveren nog één keer goed door. Voldoet het aan de knock-outcriteria/eisen en zitten er geen spelfouten meer in?
- Heb je de website scribbr.nl al eens gebruikt? Dat is handig om je APA bronvermelding te controleren!
- Succes met inleveren!

TEST JEZELF: HOE STUDEER JIJ?

Benieuwd of jouw studietoegang goed werkt? Doe deze korte test en ontdek welk type student jij bent! Beantwoord de vragen en omcirkel of noteer je antwoorden (A, B of C).

1. Hoe begin jij met studeren?

- A) Ik maak eerst een planning en verdeel de stof.
- B) Ik blader door de stof en begin gewoon ergens.
- C) Ik stel het uit tot het laatste moment.

2. Hoe leer jij het liefst?

- A) Met samenvattingen, flashcards of mindmaps.
- B) Door de tekst meerdere keren te lezen.
- C) Door alles op het laatste moment in mijn hoofd te stampen.

3. Hoe ga je om met lastige onderwerpen?

- A) Ik zoek extra uitleg of vraag hulp aan anderen.
- B) Ik probeer het zelf uit te puzzelen, maar geef het snel op.
- C) Ik sla het over en hoop dat het niet op het examen komt.

4. Hoe vaak neem jij pauzes tijdens het studeren?

- A) Regelmatig, bijvoorbeeld elke 25 minuten.
- B) Alleen als ik merk dat mijn focus weg is.
- C) Ik studeer uren achter elkaar of stel het juist te lang uit.

5. Hoe ga jij om met stress voor een toets?

- A) Ik bereid me goed voor en blijf rustig.
- B) Ik raak een beetje gestrest, maar vertrouw op mijn kennis.
- C) Ik stress enorm en leer vaak last-minute.

Meeste A's: Ge-structureerde student

Je hebt een slimme aanpak en plant je studie goed. Ga zo door!

Meeste B's: Doe-maar-wat student

Je hebt een basis-aanpak, maar met iets meer structuur haal je nog betere resultaten!

Meeste C's: Last-minute student

Je leert vaak op het laatste moment, wat stress oplevert. Probeer eerder te beginnen en plan vaste studiemomenten in.

STUDIETRACKER

Met deze Studietracker zie je in één oogopslag hoeveel tijd je aan je studie besteedt. Door dit een maand lang bij te houden, krijg je inzicht in je voortgang, gewoontes en werkdruk. Aan het eind van de maand kijk je terug: liep alles zoals gepland, of kun je iets verbeteren? Gebruik de lege lijntjes om je eigen doel op te schrijven en werk gericht naar succes! 🚀

minstens ... uur gestudeerd

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

voldoende pauzes genomen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

een samenvatting gemaakt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

een mindmap gemaakt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

oefenen in de leeromgeving

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

beweging gehad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

.....

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

.....

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Vraag: op welke punten kun je jezelf de volgende maand verbeteren?

DEZE STUDENTEN GINGEN JE VOOR

NTI-studenten zijn geen doorsnee studenten. Ze combineren studie met werk, gezin en hobby's, volgen hun eigen pad en studeren op onverwachte momenten en plekken. Ze zijn doorzetters, vol motivatie, en mogen trots zijn op zichzelf. Wij zijn dat zeker! Op de Wall of Fame zetten we ze graag in de spotlights.



Kevin is een reiziger met een missie

Kevin werkt als huisartschauffeur in Amsterdam, maar droomt van meer avontuur. Na inspirerende reizen naar Zuid-Oost Azië en een diepe interesse in boeddhistische leringen, volgt hij nu de studie Doktersassistent. Zijn droom? Meer vrijheid om te reizen en zijn vaardigheden inzetten voor ontwikkelingswerk of een baan in het buitenland.

Raveena, een doorzetter met een plan

Raveena combineert haar fulltime baan met de HBO Bachelor Sociaal Juridische Dienstverlening bij NTI. Wat haar motiveert? Het besef dat er nooit een beter moment is dan nu om te groeien en nieuwe kansen te creëren. "Bij NTI studeer ik waar en wanneer ik wil en met mijn discipline lukt het tot nu toe. Als ik iets wil dan zet ik ook alles op alles. En ik moet zeggen: in welke situatie dat ook is, het is mij tot nu toe altijd gelukt."



Naar de Wall of Fame

Vragen? Neem gerust contact op met onze studieadviseurs of studiebegeleiders!

Ben jij al student?

Neem dan contact op met een studiebegeleider:

- Via het [contactformulier](#)
- Telefonisch: 088 1 630 606

Overweeg je om bij NTI een studie of cursus te volgen?

Neem dan contact op met één van onze studieadviseurs:

- Per mail: studieadvies@nti.nl
- Telefonisch: 071 - 750 10 10

We helpen je graag verder!