

Evidence based programma's/methodes

Het programma 'Zelf plannen' (Boyer, Kuin, & Van der Oord, 2016). Je kunt dit programma samen met een tutor/ander doen, maar ook alleen. of alleen. De auteurs werken aan onderzoek over studievaardigheden aan de Universiteit van Amsterdam:

<http://student.uva.nl/content/az/succesvol-studeren/studievaardigheden/studievaardigheden---tipsheets.html>

Grote taken in kleine taken verdelen

Overzichtelijk plannen kan door het opdelen van een grote taak in kleinere taken, deel de hoofdstukken voor Organisatiekunde op in kleine behapbare stukken. Deel 300 woorden voor Engels in 10x30. Dit kun je doen met een planagenda (Dawson & Guare, 2010). De agenda is te [hier](#) te downloaden.

Een weekschema maken

In 'The Work-Smart Academic planner'(Dawson & Guare, 2017) zijn tests, tools en templates opgenomen voor studenten in het HBO en het WO. Je kunt deze hier vinden:

<https://www.amazon.com/Work-Smart-Academic-Planner-Revised-Write/dp/1462530206>

Prioriteren

Pak de taak en kijk waar deze hoort (Covey, 1989)

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk	Meteen doen!	Plannen
Niet belangrijk	Delegeren (of opschuiven op je lijst)	Deleten

Apps

Zowel voor plannen als prioriteren kun je to do lijstjes gebruiken.

Er zijn vele apps zoals [Todist](#) of [Any.do](#). Probeer en kies wat voor jou werkt.

References

Boyer, B., Kuin, M., & Van der Oord, S. (2016). Onderzoek naar de effectiviteit van 'zelf plannen'. *Kind & Adolescent Praktijk*, 15(3), 14-21.

Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people*.

Dawson, P., & Guare, R. (2010). *Executieve functies bij kinderen en adolescenten: Een praktische gids voor diagnostiek en interventie* Hogrefe.

Dawson, P., & Guare, R. (2017). *The work-smart academic planner. Write It down, Get It done* (Revised Edition Ed.). New York: The Guilford Press.

