

STUDIE KEUZE DOE BOEK

Annemieke Offerman

Loth van Veen



ISBN 978-94-026-0208-1

NUR 845

© 2017 Loth van Veen en Annemieke Offerman

© 2017 Nederlandstalige uitgave: Aerial Media Company bv, Tiel
1ste druk

Illustraties: Eline Stolp

Omslagontwerp en vormgeving: Teo van Gerwen Design

www.aerialmediacom.nl

www.facebook.com/Aerialmediacompany

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws over onze producten
en auteurs!

Schrijf je in op onze nieuwsbrief op www.aerialmediacom.nl.

Aerial Media Company bv

Postbus 6088

4000 HB Tiel

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in
enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën,
opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van
artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals
gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet
1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan
de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en
andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

STUDIE
ontdek
KEUZE
welke studie
DOE
echt bij je past
BOEK

AERIAL MEDIA COMPANY

VOORWOORD

Dit boek is voor jou. Een boek met uitleg, maar vooral met véél actie. Dit boek is voor jou als je gek wordt van de vraag: 'Weet je al wat je wilt studeren?' Als je merkt dat het bezoeken van open dagen niet genoeg oplevert en als je geen zin meer hebt om eindeloos websites van verschillende opleidingen te bekijken. Dit boek is voor jou als jij wilt ontdekken welke studie écht bij je past.

Een studiekeuze maken is een grote en belangrijke beslissing. Vaak is het ook een lastige en stressvolle keuze. Dat is niet zo gek: het is waarschijnlijk een van de eerste grote keuzes die je maakt. En met deze keuze geef je richting aan jouw eigen toekomst. Dat kun je als stressvol zien, maar ook als een enorme kans. Met dit boek willen wij je helpen het keuze-proces positief en met lef en energie te doorlopen.

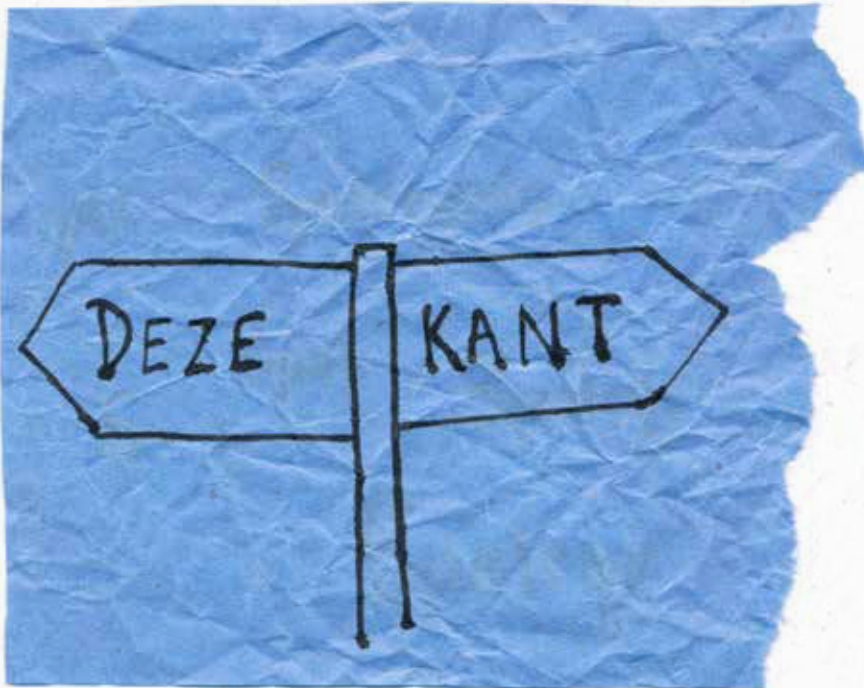
Wij zijn Annemieke en Loth en wij hebben in 2013 de studie-keuze-organisatie Intermijn opgericht. Wij hebben gemerkt dat het kiezen van een studie makkelijker en leuker wordt als je jezelf goed kent. Jezelf leren kennen: dat kun jij ook! Door de tijd te nemen, aandacht te hebben en lef te tonen, ontdek je wat voor jou belangrijk is en waar je naartoe wilt. En daar worden wij dan weer blij van!

Heel veel succes en plezier!

Annemieke en Loth

Dit boek is van

HOE WERKT DIT BOEK?



Dit boek is opgebouwd uit zes hoofdstukken. In de eerste twee hoofdstukken vertellen we je meer over hoe mensen keuzes maken en waarom het kiezen van een studie zo stressvol kan zijn (maar dat helemaal niet hoeft te zijn). In hoofdstuk drie, vier en vijf kom jij in actie: je vindt daar opdrachten die jou helpen meer over jezelf te ontdekken. Aan het einde van deze hoofdstukken weet je wie je bent, wat voor jou belangrijk is en hoe jij keuzes maakt. Je bent klaar om jouw top vijf van studies met elkaar te gaan vergelijken. In hoofdstuk zes geven we je praktische tips over het bezoeken van open dagen en proefstudeerdagen, over inschrijven en over studeren.

Spelregels van dit boek

- **Het is een doeboek**

Je had het waarschijnlijk al gezien: dit is geen gewoon boek. Het is een doeboek. Dat betekent dat je erin mag schrijven, tekenen, scheuren en krassen. Want je komt niet tot inzichten als je alleen maar binnen de lijntjes kleurt.

- **Het is JOUW doeboek**

Dit boek is van jou. Dat betekent dat niemand ongevraagd in jouw boek mag kijken of zich ermee mag bemoeien.

- **Wees eerlijk**

Anders heb je niets aan dit boek...

- **Heb vertrouwen en ga door**

Soms zal de moed je in de schoenen zakken. Of je denkt bij sommige opdrachten 'pffffff' en wilt het boek aan de kant leggen. Nee! Haal diep adem, zet je schouders eronder en ga door. Aan het eind zul je zien dat alles samenkomt.

- **Vraag hulp**

Uiteindelijk kies je jouw studie zelf. Maar de mensen om je heen kunnen je goed helpen. In de opdrachten zullen we je daarom soms uitnodigen anderen mee te laten denken. Durf die hulp te vragen!

- **Je moet niets en mag alles**

Zie de opdrachten als uitnodiging om meer te schrijven of andere dingen te schrijven die in je opkomen. Je mag dus best weleens een opdracht overslaan of juist een opdracht twee keer uitvoeren. Doe wat jij denkt dat het juiste is.

Oh ja! En
onthoud:

SPELREGELS
Zijn er om
GEBROKEN
te worden



HOOFDSTUK 1

KEUZESMAKEN

Stel, je gaat naar de supermarkt om een pot chocoladepasta te kopen. Heb jij weleens geteld uit hoeveel verschillende potten je kunt kiezen? In onze supermarkt kwamen we op twintig verschillende potten. Melkchocolade, hazelnootpasta, biologische chocoladepasta, chocoladepasta met twee kleuren, chocoladepasta met koekjes erdoorheen... Omdat we in een land wonen én in een tijd leven waarin het goed gaat met de economie, zijn onze keuzemogelijkheden de laatste jaren enorm toegenomen. Want denk maar niet dat jouw opa en oma vroeger uit twintig potten chocopasta konden kiezen...

Aan de ene kant is dat natuurlijk fijn, **al die opties waar je uit kunt kiezen**. Je kunt precies de pasta kiezen die jij lekker vindt. Aan de andere kant kost het ook tijd en moeite om precies die pot te kiezen die je wilt. Zeker als je bedenkt dat je de hele dag door voor dit soort kleine en grotere keuzes staat. Het zou soms ook wel makkelijk zijn als er wat minder keuze was.

Veel mensen ervaren **keuzestress**. Op het moment dat je boodschappen doet, als je een nieuwe telefoon gaat kopen, als je een vakantie wilt boeken of als je een studie gaat kiezen.

Ervaar jij weleens keuzestress? Wanneer?

KIEZEN?!

IK VIND HET AL
LASTIG OM TE KIEZEN

MET WELK BEEN

IK LIT MIJN BED WIL STAPPEN





Die stress komt niet alleen doordat je uit veel opties kunt kiezen. Ook leven we in een tijd waarin jij, als jongere, waarschijnlijk gewend bent dat je je **eigen keuzes mag maken**. Vroeger, voor de jaren negentig, bepaalden ouders wat goed was voor hun kinderen. Toen had je niet zoveel keus. Nu vinden ouders het belangrijk dat kinderen meebeslissen. In veel gezinnen wordt bijvoorbeeld overlegd over de vakantiebestemming voor de zomer. Meebeslissen is aan de ene kant heel fijn, omdat je invloed hebt op de keuze, aan de andere kant is het ook een verantwoordelijkheid en zou je het gevoel kunnen hebben dat het je eigen schuld is als de zomervakantie dit jaar tegenvalt. Daar kun je stress van krijgen.

Daarnaast ervaren veel mensen bij het maken van keuzes **sociale druk**. Door alle positieve berichten en mooie foto's op Facebook en Instagram, lijkt het alsof iedereen voortdurend de juiste keuzes heeft gemaakt: een foto van een prachtig strand tijdens de perfecte vakantie, van de lekkerste latte macchiato in de Starbucks of van een schitterende zonsondergang met zijn of haar grote liefde... Je kunt daardoor het gevoel krijgen dat iedereen precies weet hoe je de juiste keuzes maakt, behalve jij.

Kortom, het maken van keuzes is zo simpel nog niet...

IK HANTEER GEEN
KEUZESTIJL,
IK KIES
STIJLVOL

Wist je dat er verschillende 'keuzestijlen' zijn? Dat zijn manieren waarop je kiest. In welke stijl(en) herken jij jezelf?



DE LOGISCH PLANMATIGE STIJL

"Als ik een moeilijke beslissing moet nemen, maak ik altijd een lijstje met plussen en minnen. Ik kies dan voor de optie met de meeste plussen."

DE IMPULSIEVE STIJL

"Ik maak meestal snel beslissingen. Ik denk er gewoon niet teveel over na en kies gewoon."



DE UITSTELLENDENDE STIJL

"Ik stel het keuzemoment altijd uit. Ik twijfel vaak ontzettend over de opties en dan wil ik liever niet kiezen."



DE EMOTIONELE STIJL

"Ik neem de tijd als ik een beslissing moet nemen. Ik denk na, probeer goed te voelen wat ik wil en neem dan pas een besluit."



DE INTUÏTIEVE STIJL

"Mijn gevoel vertelt mij vaak wat ik moet doen. Ik wacht meestal gewoon even af en op een gegeven moment voel ik wel wat ik moet doen."

DE MEEGAANDE STIJL

"Ik vraag altijd advies aan mijn moeder en aan mijn vriendinnen als ik een beslissing moet nemen. Hun meningen vind ik erg belangrijk."



DE CREATIEVE STIJL

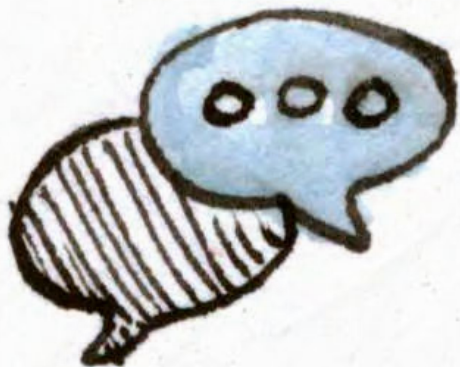
"Als ik een beslissing moet nemen kijk ik goed naar de opties die er zijn. Daarna zoek ik verder. Zijn dit de enige opties of zijn er meer? Uiteindelijk vinden mensen mijn beslissing vaak verrassend."



Welke keuzestijlen zijn herkenbaar voor jou? Kun je voorbeelden noemen van keuzes die je op die manier gemaakt hebt? Je hebt nu iets ontdekt over jouw keuzestijl. In Hfd 5 komen we hierop terug.



Waarom is er eigenlijk
nog geen Tinder voor
Studiekeuze?



HOOFDSTUK 2

STUDIEKEUZE MAKEN

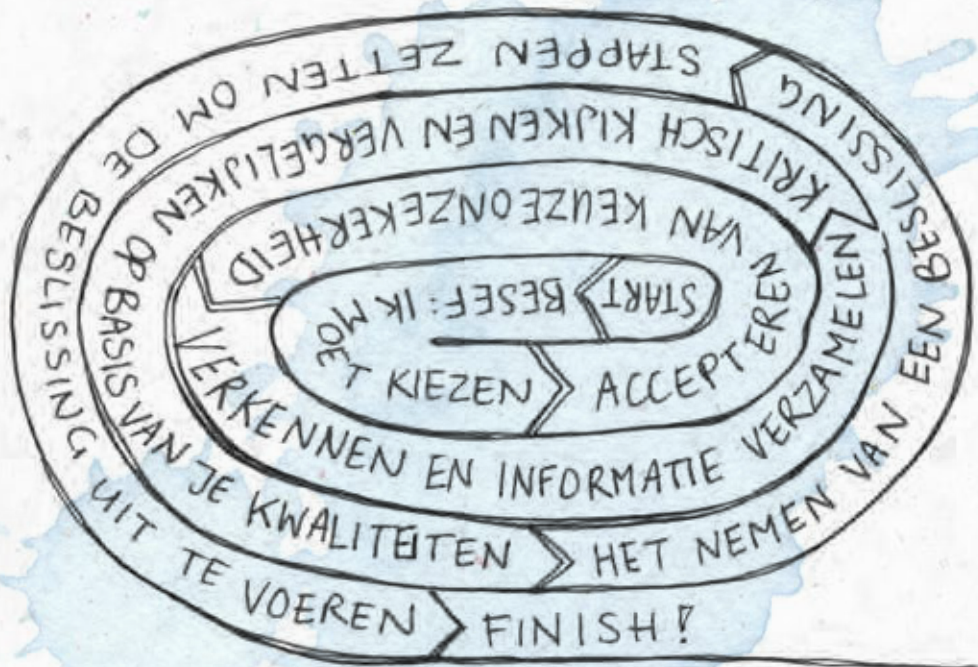
Net als voor veel jongeren geldt, is het kiezen van een studie waarschijnlijk de eerste grote keuze die je echt zelf maakt. Bovendien is het een keuze waarmee je richting geeft aan jouw eigen toekomst. Dit voelt voor veel jongeren als een grote verantwoordelijkheid. Tel daar de hoeveelheid aan opties bij op én het gevoel dat je De Perfecte Studie wilt vinden... en voilà: daar komt de keuzestress om de hoek kijken.

Wist je dat je in
Nederland uit zo'n
2500 opleidingen
kunt kiezen?

Laten we je meteen uit de droom helpen: De Perfecte Studie bestaat niet. Net zomin als dat de perfecte pot chocoladepasta of de perfecte vakantiebestemming bestaat. Wel bestaan er studies (en potten chocoladepasta en vakantiebestemmingen) die heel goed bij je passen, een beetje bij je passen, minder goed bij je passen of totaal niet bij je passen. Het is de kunst om uit te vinden welke studie heel goed bij je past. Want als je die studie gaat volgen, zul je waarschijnlijk gemotiveerd zijn (en blijven!), goede resultaten behalen en je thuis voelen op de opleiding en later in je werk. Dat leidt uiteindelijk weer tot geluk in je leven. Niet onbelangrijk, hè?

Net zoals het op een droomvakantie af en toe een dagje regent, zal de door jouw gekozen studie ook weleens tegenvallen. Je zult vakken volgen die je misschien wat minder interessant vindt of jouw stageplaats valt tegen. Dat hoort erbij. Probeer het totaalplaatje te bekijken in plaats van de details.

Als je een studie kiest, doorloop je globaal gezien de volgende fases:



In dit doeboek werken we vooral aan fase drie en vier: we helpen je meer over jezelf te ontdekken en deze informatie te gebruiken bij het vergelijken van studies.

Heb je dit boek zelf aangeschaft? Dan heb je wrs al het besef dat je moet gaan kiezen.

Accepteer je ook al de onzekerheid die daarbij hoort?

