

INHOUD

Inleiding	5
De juiste instelling	7
Je angsten overwinnen	21
Studeren: wat, waar en wanneer?	41
Studeertechnieken	59
De dag van het examen	71
Na het examen	101
Waarom sommigen falen	105
Veel succes!	114
Mijn studieschema	115



Examens afleggen is voor veel studenten het meest angstaanjagende uit hun schoolcarrière. Na uren, dagen, weken, maanden studeren, waarschijnlijk met zekere tegenzin, ben je nu bijna toe aan die verschrikkelijke examenperiode.

Maar hulp is onderweg!

Als je ongeduldig staat te schuifelen in de gang terwijl je wacht om binnengeroepen te worden, ontspan dan. Als je zenuwachtig wordt van wie beweert 'doodsbang', 'op het randje van een zenuwzinking' of, het meest irritante, 'volledig klaar te zijn voor welk onderwerp dan ook', adem dan rustig in. Zelfs als je erom bekendstaat onvoorbereid, met slechts één pen, aan een examen te beginnen, raak dan niet in paniek... Alles is nog niet verloren!

INLEIDING

Ook jij kunt immers lid worden van het select groepje studenten dat trots staat te glunderen na de examenperiode. Of je nu concentratieproblemen hebt, examenstress of gewoon een gebrek aan motivatie, in dit boekje vind je tal van tips en tricks om de beste resultaten op je examens te behalen. Lees onder meer wat de doeltreffendste studietechnieken zijn, hoe je je het best voorbereidt de dag vóór het examen en wat je zeker niet mag vergeten mee te nemen naar het examenlokaal. Tot slot vind je op bladzijden 116 tot en met 127 zes studieschema's voor zes weken, zodat je gemakkelijk je eigen planning kunt opstellen.

Maak je dus geen zorgen, want met behulp van dit boekje slaag je vast met vlag en wimpel!



**DE JUISTE
INSTELLING**

WILSKRACHT EN MOTIVATIE

Om te slagen voor een examen met een zo goed mogelijk resultaat, moet je bewust je studeervermogen verhogen door je wilskracht te stimuleren en jezelf te motiveren. Als je dat kunt, moet je dat nog tijdens de hele examenperiode volhouden, en dit boekje gaat je tonen hoe je dat moet klaarspelen.



WAT ZIJN JE DOELSTELLINGEN?

De meeste studenten zullen deze vraag beantwoorden met iets in de trant van: 'Ik wil slagen', 'Ik wil een 10 behalen' of 'Ik zal blij zijn als ik een diploma heb'. Er is niets mis met die doelstellingen, maar ze helpen je niet wanneer je een examen moet afleggen of je studieschema plant. Het is nuttiger om kleine, directere doelen voorop te stellen, zoals 'De volgende 20 minuten ga ik samenvattingen maken van onderwerp X en daarna los ik een uur lang oefeningen op'.



STRESSNIVEAUS

Stress bouwt zich geleidelijk op.
Controleer dus regelmatig hoeveel stress
je hebt en las ontspannende activiteiten
in na lange perioden van studeren.

