



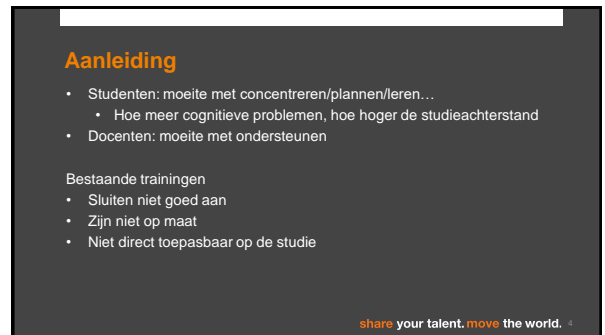
1



2



3

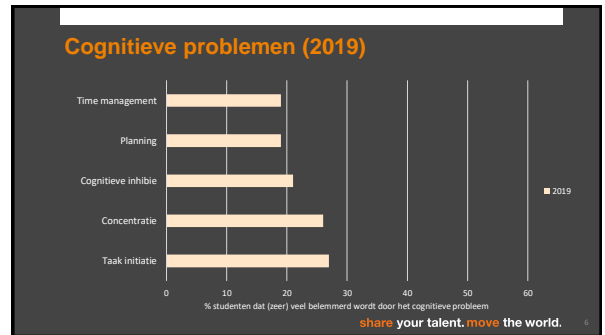


4

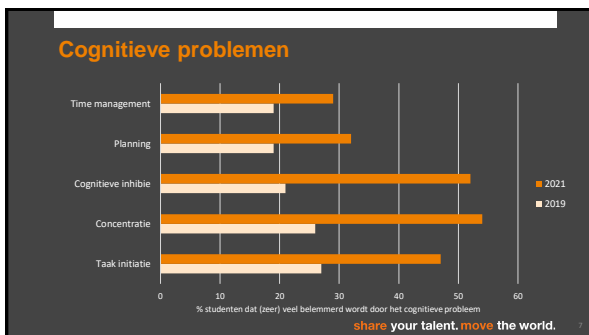
Ontwikkeling en evaluatie van een cognitieve vaardigheidstraining die onderwijsprofessionals kunnen gebruiken om studenten met cognitieve problemen 'op maat' te helpen bij het volhouden van hun opleiding

NWO Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek  
 NRO  
 share your talent. move the world.

5



6



7

1. Taak initiatie
2. Concentratie
3. Cognitieve inhibitie
4. Planning
5. Timemanagement
6. Lereren
7. Organiseren
8. Werkgeheugen
9. Prospectief geheugen

↓

Cognitieve vaardigheden

share your talent. move the world.

8



9

Cognitieve vaardigheid	Mogetijke sessies	Deze sessie volg ik
Organiseren	1. Organiseren	
	8. Plannen; Agenda routine	
	10. Taakinisatie; de 7 O's	
Tijmanagement	2. Agenda gebruiken	
	5. Tijmanagement	
	6. Taakmanagement - taken opdelen	
Prospectief geheugen	7. Taakmanagement - to-do-lijsten	
	3. Prospectief geheugen algemeen	
Planning	4. Geheugenteun gebruiken	
	8. Plannen, agenda routine	
Taakinisatie	9. Plannen, een deadline halen	
	10. Taakinisatie - de 7 O's	
Concentratie	11. Concentreren tijdens gesprekken	
	12. Concentreren tijdens een taak	
	13. Concentreren - afleiding reduceren	
	14. Onthouden - coderen en namen onthouden	
Leren	15. Onthouden - uit je hoofd leren en onthouden van lijsten	
	16. Aantekeningen maken	
Werkgeheugen	17. Werkgeheugen	
Cognitieve inhibitie	12. Concentreren tijdens een taak	
	13. Concentreren - afleiding reduceren	

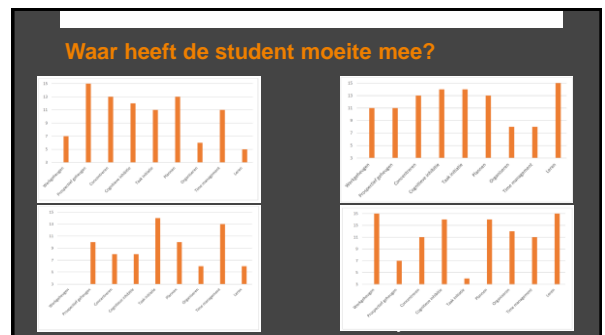
10

### Hoe selecteer je de juiste sessies?

- Move aHead assessment instrument (MAAI)
  - 27 items; 5 punts-schaal
- Taak initiatie
  - *Ik vind het lastig om aan een opdracht te beginnen*
  - *Ik moet aangespoord worden om aan een taak te beginnen, zelfs als ik daartoe bereid ben*
- Werkgeheugen
  - *Ik vergeet instructies snel*

share your talent, move the world. 11

11



12

**Overzicht van de sessies**

Cognitieve vaardigheid	Mogelijke sessies	Deze sessie volg ik
Organiseren	1. Organiseren	V
	8. Plannen; Agenda routine	V
	10. Taakinitiatie; de 7 O's	
Tijmanagement	2. Agenda gebruiken	
	5. Tijmanagement	
	6. Taakmanagement - taken opdelen	
Prospectief geheugen	7. Taakmanagement - to-do-lijsten	
	3. Prospectief geheugen algemeen	
	4. Geheugenreus gebruiken	
Planning	8. Plannen, agenda routine	
	9. Plannen, een deadline halen	
Taakinitiatie	10. Taakinitiatie - de 7 O's	
	11. Concentreren tijdens gesprekken	V
Concentratie	12. Concentreren tijdens een taak	V
	13. Concentreren - afleiding reduceren	V
Leren	14. Onthouden - coderen en namen onthouden	
	15. Onthouden - uit je hoofd leren en onthouden van lijsten	
Werkgeheugen	16. Aanteekeningen maken	
	17. Werkgeheugen	
Cognitieve inhibitie	12. Concentreren tijdens een taak	
	13. Concentreren - afleiding reduceren	

13

**Doorverwijssessies**

- Prospectief geheugen
- Werkgeheugen
- Taakinitiatie

- Samen achterhalen "waar" het probleem vandaan komt
  - Doorverwijzen naar vervolgsessies

- Voorbeeld → Taakinitiatie

share your talent. move the world. 14

14

**Format sessie (duur: 1 uur)**

1. Terugblik op vorige en bespreking thuisoefening
2. Introductie van de vaardigheid en uitleg (kennis & reden & belang)
3. Bespreken van de huidige situatie
4. Demonstreren van de vaardigheid
5. Oefenen van de vaardigheid
6. Bespreken van de thuisoefening

→ Toegespitst op de studie

share your talent. move the world. 15

15

**Tijmanagement & Taakmanagement**

Wat doe ik allemaal? & Wat moet ik allemaal doen?

Wanneer moet ik dingen doen? & Wanneer moet het af zijn?

share your talent. move the world. 16

16

## Urgentie & Belangrijkheid

- Belangrijke taken  
Dit zijn taken die van cruciaal belang zijn om jouw doel te bereiken
- Urgente taken  
Dit zijn taken die snel moeten gebeuren, er zit tijdsdruk achter

share your talent. move the world. 17

17

<b>Belangrijk</b>	Cruciale activiteiten <i>Taken met een deadline, onmiddellijke problemen oplossen</i>	Belangrijke doelen <i>Lange termijn projecten / opdrachten</i>
<b>Minder belangrijk</b>	Onderbrekingen <i>Telefoontjes, mailtjes</i>	Afleidingen <i>Social media, kletsen bij koffiezetapparaat</i>
	<b>Urgent</b>	<b>Minder urgent</b>

share your talent. move the world. 18

18

<b>Belangrijk</b>	Cruciale activiteiten <i>Taken met een deadline, onmiddellijke problemen oplossen</i>	Belangrijke doelen <i>Lange termijn projecten</i>
<b>Minder belangrijk</b>	Onderbrekingen <i>Telefoontjes, mailtjes</i>	Afleidingen <i>Social media, kletsen bij koffiezetapparaat</i>
	<b>Urgent</b>	<b>Minder urgent</b>

share your talent. move the world. 19

19

## Ervaringen met Move aHead



share your talent. move the world. 20

20

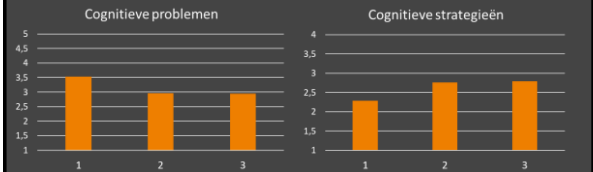
## Gevolgd sessies

- Gemiddeld 6 of 7 sessies
  - Startsessie
  - 4 à 5 sessies
  - Eindsessie
- Meest gevolgde sessies
  - Timemanagement
  - Concentreren tijdens taken
  - Taak-initiatie

share your talent. move the world. 21

21

## Cognitieve vaardigheden



share your talent. move the world. 22

22

## Studiesucces

- 83% ervaart meer studiesucces
  - Ik haal deadlines
  - Ik besteed meer tijd aan mijn studie
  - Ik heb meer toetsen gehaald
- Studenten ervaren minder belemmeringen op de studie
- Er is geen verschil wat betreft studieachterstand

share your talent. move the world. 23

23

## Studietevredenheid

- 75% geeft aan dat ze meer tevreden zijn over hoe het studeren gaat

*"Ik weet niet of het volgen van de training invloed heeft gehad op mijn studieresultaten [...] Maar, ik ervaar veel meer rust nu omdat ik al mijn taken veel beter bijhoud."*

share your talent. move the world. 24

24

Ik begon aan de training met een aantal hardnekkige problemen waarvan ik niet wist hoe ik die uit mijn systeem moest krijgen. Door de training heb ik handvatten gekregen waarmee ik mijzelf wel aan het studeren kreeg en heb ik leren omgaan met mijn eigen valkuilen.

Ik heb mezelf nu aangeleerd om ALLES in mijn agenda te zetten, en andere belangrijke dingen in mijn notities. Ook de tips over een betere studeer ruimte, zoals echt een eigen opgeruimd en rustige kleuren. Dit gaf wel de mogelijkheid om mijn hele kamer te veranderen.

Ik heb een deel van jaar 1 afgerond en verder een groot deel van jaar 2. Zonder deze training had ik het echt niet voor elkaar gekregen om de planningen van de jaren naast elkaar te leggen en hier een reële planning van te maken.

share your talent. move the world. 25

25

**100%** Zou de training aan anderen aanraden

*Omdat ik veel handvaten voor het oplossen van mijn studieproblemen aan over heb gehouden. Ik wil dat andere mensen dit ook krijgen.*

*Er worden tips gegeven waar je zelf soms niet aan gedacht hebt en omdat je elkaar regelmatig ziet, voel je je verplicht om er mee aan de slag te gaan*

*Het heeft mij een spiegel voorgehouden en laten zien dat studeren op een handige manier kan.*

*Ik heb de training al aangeraden bij mede studenten*

share your talent. move the world. 26

26

## Materialen

- Individuele begeleiding
  - Studenten werkboek
  - Trainershandleiding
  - MAAI
  - Zowel in het Nederlands als in het Engels
  - <https://move-ahead.eu/index.php/products/publications/>
- Groepstrainingen
- Train de trainer

share your talent. move the world. 27

27