

# Praktische informatie

## **Dichter bij jezelf en verder in het leven?**

Gebruik de onderstaande tips om te groeien. Alles wat je nodig hebt is er al. Je moet het alleen leren zien en het vooral gaan doen en ervaren. Ik deel hier enkele tips waar je je voordeel mee kunt doen. Kijk ook naar de studie- en praktische tips. Zeker als blended learning (combinatie van online en live) nieuw voor je is.

### **Tip 1: Zonder actie geen resultaat.**

Gebruik de onderstaande tips om te groeien. Alles wat je nodig hebt is er al. Je moet het alleen leren zien en het vooral gaan doen en ervaren. Ik deel hier enkele tips waar je je voordeel mee kunt doen. Kijk ook naar de studie- en praktische tips. Zeker als blended learning (combinatie van online en live) nieuw voor je is.

### **Tip 2: Kijk vooruit, want die kant ga je op.**

Persoonlijke ontwikkeling is een proces. Elke groei bouwt voort op de vorige. Met elke stap boek je vooruitgang. Hoe meer stappen je neemt, hoe groter het verschil. Vertrouw erop dat elke stap die je zet de moeite waard is. Alles creëer je twee keer. Eerst in gedachten, als een droom. Daarna in het echt, simpelweg door het te doen.

### **Tip 3: Wat heeft prioriteit?**

Bewustwording en erkenning zijn de eerste stappen op weg op weg naar een verandering. Regelmaat helpt. Een ritme aanhouden ook. Leer en oefen zoveel mogelijk op vaste dagen en tijden. Je kunt het studeren dan beter combineren met alles waarmee je je bezighoudt.

### **Tip 4: Haastige spoed is zelden goed.**

Je kunt op je eigen tempo aan de slag gaan. Van te voren is niet aan te geven hoe lang je bezig bent met een oefening. Dat mag je zelf bepalen. En net zo vaak herhalen als nodig. Het voordeel hiervan is dat je mee doet met tussentijdse updates, uitwerkingen kunt aanvullen met hernieuwde inzichten.

# Praktische informatie

## **Tip 5: Uit je comfortzone.**

Stel je open voor de oefeningen en voer ze actief uit. Je ontkomt er niet aan dat je soms uit je comfortzone moet. Anders leer je niets. Als je niets leert, groei je niet en verandert er niets. Nu moet het ook niet zo zijn dat de oefeningen voor stress zorgen.

Als er sprake is van stress is de actie of verwachting te groot.

## **Hieronder volgen nog wat studietips.**

Kijk wat goed voor je voelt:

- Studeer liever een half uur per dag dan 3 uur per week: dat is prettiger, minder vermoeiend en geeft betere resultaten.
- Kies een rustige studieplek. Leg eventuele huisgenoten uit dat je daar bezig bent met studeren en verzoek hen om je niet te storen
- Lees, voordat je aan een nieuwe les begint, een voorgaande les nog een keer door.
- Je weet dan nog beter waarover deze ging en je zult merken dat de aansluiting met de nieuwe les beter is.
- Lees nieuwe lesstof en oefeningen eerst in één keer globaal door en ga daarna pas over op intensief lezen: bestudeer aandachtig, maak notities, lees de oefeningen en maak ze daarna.
- Begrijp je iets niet, noteer dit dan en ga gewoon verder. Vaak wordt het gaandeweg duidelijk of begrijp je het als je de les helemaal hebt doorgenomen.
- Herhaal de oefeningen en de lesstof die belangrijk voor je zijn. Hoe vaker je iets herhaalt, hoe sneller en beter de kwartjes vallen.
- Denk steeds aan je studiedoel: wanneer het lekker gaat, maar ook bij moeilijke momenten. Hoe gemotiveerder je bent om te leren, hoe sneller en beter het gaat.
- Deel en praat met mensen in je omgeving. Mensen zijn spiegels 😊.

# Praktische informatie

## **Praktische tips.**

Deze zijn vooral handig om overzicht te behouden:

- Werk op een laptop/computer.
- Maak een map en geef dit de naam van het programma.
- Maak sub mapjes van de modules en lessen zodat het overzichtelijk blijft.
- Download al het materiaal en sla dat op.
- De werkboeken zijn invulbare Pdf's. Je kunt dit herschrijven hoe vaak je wilt. Vergeet niet op te slaan. Voorzie je werkboeken van een datum. Als je later aanpassingen wilt maken weet je met welke versie je bezig bent.
- Werk je liever op papier? Helemaal goed natuurlijk. Uit allerlei onderzoeken komt naar voren dat je brein betere verbindingen maakt als je schrijft. Logisch ook. De meeste mensen schrijven langzamer dan ze typen.

## **Tot slot een dringend verzoek.**

De inhoud van de training, inclusief de oefeningen en alle modellen zijn alleen bedoeld voor jou als eindgebruiker. Het is niet toegestaan om de inhoud commercieel te gebruiken of te verspreiden aan derden. Mocht je dit wel willen doen, neem dan contact op zodat we kunnen kijken naar de mogelijkheden.