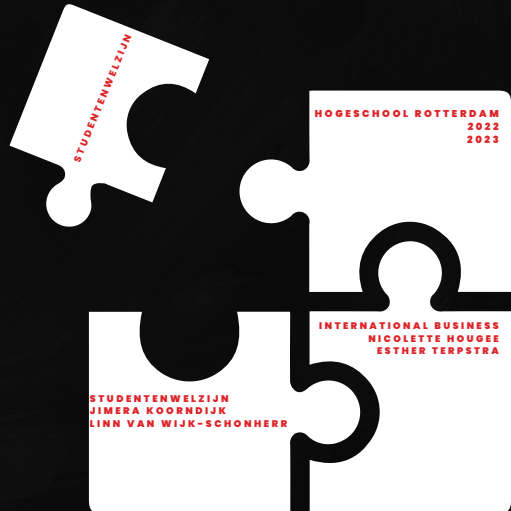


EFFECTIEF STUDEREN EERSTE 100 DAGEN

Experiment

Werkplaats IPD



HET
EXPERIMENT

EFFECTIEF STUDEREN EERSTE 100 DAGEN

STUDENTENWELZIJN EN ROTTERDAM BUSINESS SCHOOL

Uit ervaring weten wij dat eerstejaars studenten soms erg moeten wennen aan hun nieuwe studieomgeving en dat een aantal daarbij, om verschillende redenen en door verschillende oorzaken, stress ervaren.

Tijdens een experiment bij de opleiding International Business (IB) aan de Rotterdam Business School (RBS) heeft een aantal IB-docenten in samenwerking met collega's van de afdeling Studentenwelzijn geprobeerd de studenten tijdens de eerste honderd dagen op gang te helpen en hen zich bewust te laten worden van de invloed die zij zelf hebben op het scherp maken van de spreekwoordelijke zaag (Covey's habit 7).

Bij de opleiding International Business (IB) zijn er zodoende bovenop het reguliere Personal&Professional Development (PPD) programma **23 extracurriculaire workshops** aangeboden tijdens deze eerste 100 dagen.

Wij hopen met de lessen die wij geleerd hebben uit dit experiment ook andere collega's binnen de Hogeschool Rotterdam te inspireren een dergelijk middel in te zetten. Immers, een student die zich verbonden weet met de opleiding, zich er thuis voelt, zich competent voelt en zijn eigen leven en studie (kennis & attitude) kan reguleren, zal ook meer welzijn ervaren en succesvoller zijn.

THEORETISCHE ONDERBOUWING

WIST JE DAT HET CAR-MODEL DE PSYCHOLOGISCHE BASISBEHOEFTE GOED OMSCHRIJFT, EN EEN MANIER IS ONDERWIJS AFFECTIEVER EN DAARMEE OOK EFFECTIEVER TE MAKEN?

COMPETENTIE: IEDEREEN WIL HET GEVOEL HEBBEN DAT HIJ/ZIJ IETS KAN.

AUTONOMIE: IEDEREEN WIL ZELF IETS TE ZEGGEN HEBBEN OVER BEPAALDE DINGEN IN HET LEVEN.

RELATIE: IEDEREEN WIL BEVREDIGENDE RELATIES MET MEDEMENSEN ONDERHOUDEN.

BRON: HET CAR-MODEL VOOR LEERKLIMAAT (HOGESCHOOLROTTERDAM.NL)

**METHODES
EN FOCUS
VOOR
SUCCEES**



HOE HEBBEN WIJ HET AANGEPAKT?

Bij het opzetten en organiseren van de workshops hebben wij, in samenspraak met een aantal destijds eerstejaars studenten, thema's gekozen die aansluiten bij de opleiding en voorzien in de behoefte van de instromende student.



Binnen de thema's hebben wij aandacht willen besteden aan de ontwikkeling van de executieve functies die nodig zijn voor een effectieve start van de studie voor (internationale) studenten. Denk hierbij aan vaardigheden die nodig zijn om succesvol te kunnen functioneren in het dagelijks leven, met alle uitdagingen of veranderingen die dit met zich mee brengt. Naast studievaardigheden gaat het daarbij ook om het emotioneel en sociaal vaardiger worden. De ontwikkeling van de executieve functies draagt uiteindelijk bij aan de psychologische basisbehoeften.

Ter illustratie: een student start met een bachelor in Rotterdam. Het 'dagelijks leven' van een beginnende student aan een hogeschool vraagt o.a. dat deze de lesstof snel genoeg kan verwerken om mee te kunnen komen in de groep. Verder veronderstelt de opleiding dat de student al redelijk kan plannen en het 'huiswerk' goed kan bijhouden en op tijd start met het bestuderen van de stof voor een toets. Een student die toch nog niet zo goed kan plannen (en dus te laat begint met het bestuderen van de stof) zal hoogstwaarschijnlijk vastlopen. Hij voelt zich mogelijk onvoldoende competent, trekt zich terug, ervaart minder verbondenheid met medestudenten en de opleiding. Kortom: ervaart minder welzijn.

START



Een samenwerking waarbij alle deelnemers invloed hebben op het proces en het resultaat van dit proces en eindproduct.

ONS 5 STAPPENPLAN



EEN STAPPENPLAN VOOR EEN EERSTE 100 DAGEN-
PROJECT VOOR MEER STUDENTSUCCES

1

FORMULEER WAT JE PRECIJS WILT
BEREIKEN OP HET GEBIED VAN BINDING
EN STUDENTSUCCES BOVENOP HET
REGULIERE PROGRAMMA (SLC/PPD/PI)

2

HAAL BEHOEFTE OP BIJ HUIDIGE
EERSTEJAARS STUDENTEN VOOR INPUT
VAN HET PLAN EN DE WORKSHOPS

3

ZOEK BONDGENOTEN: COLLEGA'S,
MANAGEMENT EN EXTERNE PARTIJEN OM
HET EXPERIMENT/PROGRAMMA TE DRAGEN

4

ORGANISEER MINIMAAL 5 MAANDEN VAN TE
VOREN DE WORKSHOPS VOOR
IN DE EERSTE 100 DAGEN

5

UITVOEREN EN EVALUEREN

PROGRAMMA

LIST OF WORKSHOPS

- HOW TO DEAL WITH PROCRASTINATION
- HOW TO TAKE NOTES EFFECTIVELY
- MOTIVATE YOURSELF: PRACTICAL TOOLS
- PERSONAL LEARNING STYLES
- BOOST YOUR SELF CONFIDENCE
- BOOSTING YOUR STUDY SKILLS
- MINDFULNESS
- YOGA
- COPE WITH EXAM STRESS AND BECOME MORE CONFIDENT TO PASS
- TIME MANAGEMENT
- HOUSING INFORMATION: TIPS ON FINDING ACCOMMODATION
- HOW TO LIVE HAPPILY IN THE NETHERLANDS AND SPEND YOUR MONEY WISELY
- HOW TO SURVIVE LIVING ON YOUR OWN INCLUDING COOKING HEALTHY MEALS
- HOW TO PRACTISE YOUR FAITH ABROAD
- RUNNING FOR BEGINNERS
- RUNNING FOR ADVANCED
- CITY WALK TO DISCOVER HISTORICAL ELEMENTS OF ROTTERDAM
- THE POWER OF VOLUNTEERING: FIND A VOLUNTEER EXPERIENCE
- BUILDING RELATIONSHIPS THROUGH NETWORKING
- UNDERSTANDING MSTEAMS
- POWERPOINT FOR BEGINNERS
- POWERPOINT FOR ADVANCED



UITKOMSTEN EN RESULTATEN

Enkele feiten en getallen

- Alle 750 eerstejaars IB-studenten werden door hun coaches aangemoedigd om tenminste 1 workshop uit te kiezen. Meer mocht ook zolang er plaats was.
- 23 workshops werden aangeboden
- 650 students schreven zich in, 300 woonden daadwerkelijk bij.

Enerzijds wilden wij het effect meten van de workshops op het studentenwelzijn.

Zowel voorafgaand (Round1) als na afloop (Round2) vulden zo'n 350 eerstejaars studenten onze vragenlijst in.

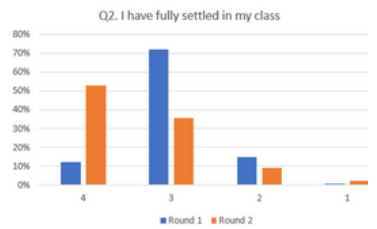
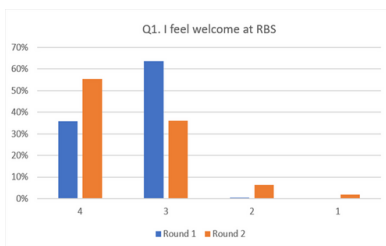
Anderzijds waren wij ook bijzonder benieuwd naar de feedback van studenten op de afzonderlijke workshops.

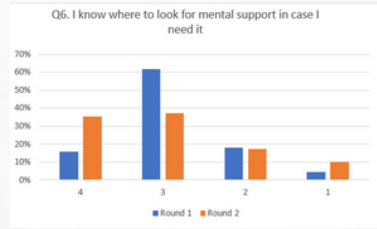
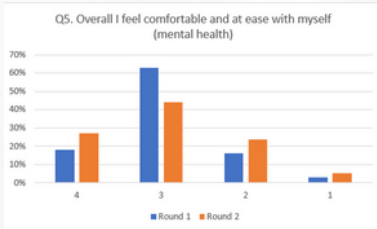
Na afloop van iedere workshop werd de deelnemers gevraagd een korte online vragenlijst in te vullen.

EFFECT EXPERIMENT WORKSHOPS

Voor de voor-en nameting konden studenten per stelling aangeven in hoeverre zij zich daarin herkenden.

(Likert scale 1 - 4. 1 helemaal niet herkenbaar -4 Heel herkenbaar)





Bevindingen van de afzonderlijke workshops

Gemiddelde scores per statement

(Likert scale 1 - 5, 1 helemaal oneens - 5 helemaal eens)

Een tweetal voorbeelden van stellingen en gemiddelde score:

-Content/topic workshop was helpful 4.2

-Workshop was informative 4.4

Studenten waren het meest enthousiast over de volgende workshops:

- **POWER OF VOLUNTEERING**

“the workshop is very helpful and entertaining, hosts are very nice and friendly”

- **BUILDING RELATIONSHIPS THROUGH NETWORKING**

“I would recommend it to everybody; I really enjoyed the lollipop in the end”

- **YOGA**

“the workshop is very helpful and entertaining, hosts are very nice and friendly”

De volgende twee workshops hadden het grootste aantal deelnemers:

- **TIME MANAGEMENT**

“It was really helpful!”

- **HOW TO DEAL WITH PROCRASTINATION**

“The lecturer explained very clearly and transmitted the message very well and was very understanding”

Conclusie

1.

Na de eerste 100 dagen voelden de eerstejaars studenten IB zich meer thuis bij IB en voelden zich meer welkom in hun klas (**verbonden, sense of belonging**). Hun vertrouwen in hun studievaardigheden (**competentie**) was iets toegenomen.

Alhoewel een kleine meerderheid tevreden was over hoe zij hun leven wisten te managen (**autonomie**), is het percentage dat minder tevreden was hierover iets toegenomen.

Wat betreft mentale gezondheid en weten waar hulp te kunnen vragen, was een meerderheid tevreden maar was er wel een kleine verschuiving te zien van *zeer mee eens* naar *eens*.

Over het algemeen zijn de scores bemoedigend. Echter, omdat alle studenten werden uitgenodigd deel te nemen aan één of meer workshops, en er géén controlegroep was, is het niet mogelijk te concluderen dat studenten zich bijvoorbeeld meer verbonden voelen met de opleiding door de workshops. Andere factoren (eerdere studie-ervaring, hulp van thuis, goede resultaten eerste studieperiode, effect reguliere PPD programma, etc.) hadden mogelijk ook effect.

2.

De workshops zijn goed ontvangen door de studenten. Alle workshops scoorden bovengemiddeld wat betreft zinvolheid, kwaliteit, en leerzaamheid. Op basis van het grote aantal studenten dat zich inschreef voor de workshops mag men aannemen dat met het aanbod in een behoefte werd voorzien. Dat het aantal dat daadwerkelijk deelnam lager was dan het aantal aanmeldingen is mogelijk te wijten aan onvoorziene omstandigheden (zoals onaangekondigde roosterwijzigingen, inplannen extra toetsen, etc.).

DE OPLEIDING HEEFT HET CONCEPT OVERGENOMEN EN GAAT HET PROGRAMMA VOLGEND JAAR OP IETS KLEINERE SCHAAL ORGANISEREN WAARBIJ ZE STUDENTENWELZIJN INVLEGEN VOOR ONDERSTEUNING EN ADVIES.

LIST OF DO'S

- VORM EEN WERKGROEP EN MAAK EEN GOEDE TAAKVERDELING
- BEGIN MIN 5 MAANDEN VANTEVOREN MET STAP 1
- GEBRUIK ELKAARS NETWERK VOOR HET WERVEN VAN TRAINERS
- MAAK EEN STRAKKE PLANNING EN HOU REKENING MET VEEL VOORBEREIDINGSWER
- BETREK STUDENTEN BIJ JE IDEE VANAF EEN VROEG STADIUM
- BETREK OUDEREJAARS ALS ASSISTENT TRAINERS TIJDENS DE WORKSHOPS
- DENK AAN EEN ATTENTIE VOOR DE TRAINERS
- MAAK HET NIET TE GROOT, HOU HET AANBOD BEHAPBAAR VOOR DE ORGANISATIE
- VRAGEN OPLEIDING OF HET AANBOD ZO COMPLEET IS EN AANSLUIT BIJ WAT ZIJ ZIEN BIJ INSTROMENDE STUDENT
- KIJK IN HOEVERRE DE WORKSHOPS AANGEBODEN KUNNEN WORDEN DOOR PEERCOACHES/BUDDY'S ERVARINGSDESKUNDIGE STUDENTEN VAN RBS EN STUDENTEN MET FUNCTIEBEPERKING, STUDERENDE OUDERS, STATUSHOUDERS VAN DE AFDELING STUDENTENWELZIJN IN VERBAND MET INCLUSIE EN UITWISSELEN VAN ERVARINGEN TUSSEN STUDENTEN
- AANDACHT VOOR CO- CREATIE STUDENT/DOCENT





MOOIE HERINNERINGEN

DAT IK MET EEN GROEP HUIDIGE EERSTEJAARS GING BRAINSTORMEN OVER WELKE WORKSHOPS WE Zouden KUNNEN AANBIEDEN EN DAT BLEEK DAT HET HEEL BREED WAS WAAR DIE BEHOEFTE LAG. DE DIVERSITEIT VAN ONZE STUDENTEN WERD DAARDOOR HEEL GOED ZICHTBAAR.

ESTHER

DAT 3 STUDENTEN NA DE WORKSHOP MET ELKAAR IN GESPREK RAAKTEN OVER ONZEKERHEDEN EN ELKAAR GINGEN COMPLIMENTEREN EN NUMMERS UITWISSELEN OM ELKAAR TE STEUNEN.

LINN

EEN EXPERIMENT WAAR DE BEHOEFTE VAN DE STUDENT CENTRAAL STOND EN WAARBIJ ZOWEL DOCENTEN, STUDENTEN EN ONDERSTEUNENDE DIENSTEN HEBBEN MEEGEDACHT.