

## JE TIJDSBESTEDING BEPALEN

Bereken het **totaal aantal uren** dat je **gedurende één week** voor je opleiding hebt gewerkt (hieronder vallen zowel het volgen van de lessen, je studiewerk thuis, de momenten op je stage...). Uiteraard verschilt dit aantal van week tot week, van periode tot periode en van student tot student, maar gemiddeld genomen geven studenten aan tussen **40 à 50 uur per week** met hun studie bezig zijn.

**Controleer** bij jezelf of jouw totaal aantal uren hier niet al te drastisch van afwijkt.

- Ben je (veel) minder dan 40 u per week bezig met je studies, dan riskeer je om op termijn in de problemen te komen doordat taken en lesstof zich beginnen op te stapelen.
- Ben je (veel) meer dan 60 u per week met je studies bezig, let dan op niet overbelast en uitgeput te geraken.

Wanneer je bij jezelf aanvoelt al te vaak te sterk af te wijken van het gemiddeld aantal uur per week, kan je contact opnemen met de leercoach van je opleiding of met STUVO. Ook kan je terecht op [www.studerenzonderblokkeren.be](http://www.studerenzonderblokkeren.be), een handig online zelfhulpprogramma voor studenten die gehinderd worden door **faalangst, onzekerheid** of **uitstelgedrag**.

