

Van: <Fontys>

Verzonden: <Datum>

Aan: <Student>

Onderwerp: Bekijk hier je scores van de Startthermometer!



Beste <naam student>,

Goed dat je de Startthermometer hebt gebruikt om te zien hoe jij in je opleiding staat! Hieronder staat jouw persoonlijke uitslag.

Een paar van jouw antwoorden worden in de uitslag letterlijk weergegeven. Dit is zodat je studentcoach deze ook kan zien, mocht jij je uitslag met je coach gaan bespreken. Je coach krijgt jouw uitslag niet te zien, pas wanneer jij deze mailt of meeneemt naar een gesprek. Je kunt jouw uitslag uiteraard ook met medestudenten of anderen bespreken. Indien je (eerst) zelf over je uitslag wil nadenken dan kunnen deze [tips & tricks](#) je daarbij helpen.

Tevredenheid met je studiekeuze



Zo te zien ben je tevreden met je keuze! Dat is goed nieuws! Een keuze maken is niet gemakkelijk, maar de juiste keuze maken is nog veel moeilijker. Hoe fijn is het om te weten dat je op de juiste plek zit?

Motivatie voor je studie



Mooi! Jouw motivatiescore wijst erop dat jij deze opleiding doet vanuit je eigen interesse. Dit is de beste motivatie voor groei en ontwikkeling en om tegenvallers te overwinnen!

Jouw verwachtingen & ervaringen

- Hoe ervaren je het niveau van de opleiding? **Veel lager dan verwacht**
- Hoeveel tijd ben je kwijt aan je studie? **Minder dan verwacht**
- Hoe leuk vind je de inhoud van de opleiding? **Precies zoals verwacht**

Ik heb een goed beeld van mijn eigen sterke en minder sterke punten. **Mee eens**
 Ik heb een goed beeld bij welke keuzes ik tijdens mijn opleiding wil maken. **Niet oneens**
/ niet eens

Zijn jouw ervaringen en inzichten nu al anders dan verwacht of loop je hier op een later moment tegenaan, praat er dan eens over met je coach. Wat valt er mee of tegen?

Thuis voelen bij je opleiding



Misschien zou jij je nog wel wat meer op je gemak willen voelen binnen je opleiding. Dat gevoel komt vast wel, je bent nog niet zo lang bezig. Mocht dat nou niet zo zijn, bespreek dit dan met je coach of met medestudenten.

Studiediscipline



Jouw score laat zien dat het je lukt om gedisciplineerd met je studie bezig te zijn! Jij bent al goed op weg, maar weet dat je altijd in gesprek kunt met je coach als je vragen hebt over de manier waarop je je studie aanpakt. We bieden ook gratis (online) trainingen aan op het gebied van [uitstelgedrag](#).

Zelfvertrouwen m.b.t. je studie



Soms zou je nog wat meer zelfvertrouwen willen hebben als het om je studie gaat. Je bent pas net begonnen dus dat is niet heel ongewoon. Blijft deze twijfel, maak het dan bespreekbaar met je coach. We bieden ook gratis (online) trainingen aan op het gebied van [zelfvertrouwen](#), [omgaan met faalangst](#) en [perfectionisme](#).

Stuadiestress

Jij geeft aan **vaak (bijna wekelijks)** stress door je studie te ervaren.

Denk er eens over na om dit bespreekbaar te maken met je coach. Waardoor ervaar jij dit? Weet dat je ook [gratis \(online\) trainingen](#) kunt volgen op het gebied van zelfvertrouwen, omgaan met faalangst, perfectionisme en mindfulness.

Jij geeft aan **een beetje stress** door je studie te ervaren.

Er is niks mis met een beetje stress ervaren, zolang het voor jou werkbaar blijft. Dit kan juist gezond en bevorderlijk zijn voor focus en concentratie.

Geluk

Op een schaal van 1-10, geef jij je algemeen geluk, **inclusief** je studie, een **6**.

Op een schaal van 1-10, geef jij je algemeen geluk, **exclusief** je studie, een **8**.

Als jij niet tevreden bent met het cijfer dat jij op dit moment hebt gegeven, bespreek dat dan eens met je coach. Wat heb je nodig om dit cijfer (nog) hoger te maken?

Veilige leeromgeving

Jij geeft aan dat je je niet altijd veilig voelt bij je opleiding. Het belangrijkste is, blijf er niet alleen mee rondlopen. In een persoonlijk gesprek kun je dit bespreken met je coach of een docent die je vertrouwt. Indien nodig kan er extra hulp van o.a. een vertrouwenspersoon, de studentenpsycholoog of studentendecaan worden ingeschakeld. Meer informatie over wat je kunt doen vind je op **Fontys Helpt** bij het onderdeel [Veiligheid](#). Heb je te maken met pesten, bedreigingen, intimidatie, discriminatie of geweld? Dan kun je het beste contact opnemen met de Fontys [vertrouwenspersonen](#).

Jouw voornemen om bij de opleiding te blijven

Op een schaal van 1-10, is jouw voornemen om bij de opleiding te blijven een **6**.

Met je voornemens zit het wel goed! Weet wel dat je coach er altijd is om eventuele vragen of twijfels te bespreken.

Je coach is je eerste aanspreekpunt en begeleidt jou tijdens de studie, maar daarnaast biedt Fontys meer hulp!

Trainingen

Tijdens je studie kun je gratis (online) deelnemen aan [diverse trainingen](#) rondom studiekeuze, assertiviteit, faalangst, mindfulness, perfectionisme, uitstelgedrag en zelfvertrouwen.

Persoonlijke vragen

Je kunt altijd in een vertrouwelijk gesprek met een [studentendecaan](#) of [studentenpsycholoog](#) vragen stellen over o.a. studievertraging, financiën, ongewenst gedrag of bijzondere omstandigheden.

Nieuwe studiekeuze

Overweeg je een switch te maken? De [studiekeuzeadviseurs](#) van Dienst Studentenvoorzieningen kunnen je hierbij helpen via individuele begeleiding, workshops of programma's (zoals [Explore](#) of [Empower](#)). Afhankelijk van de vraag en je voorkeur wordt er een plan van aanpak gemaakt. Bekijk het volledige aanbod [hier](#).

Je kunt zelf [online](#) een afspraak inplannen met een studentendecaan, studentenpsycholoog of studiekeuzeadviseur. Op de website vind je bij wie je kunt aankloppen voor welke vragen.

Op www.fontys.nl/helpt vind je alles over hoe Fontys kan helpen bij eventuele vragen, twijfels of zorgen.

groetjes,
Fontys

