

UCLL XL PLANNER

Het zijn bizarre tijden. Lessen zijn plots online. Stages zijn geschorst. Je ziet je vrienden niet meer. Het is niet evident om je opleiding en leven nu te managen. Deze planner wil je helpen om je dag en je opleiding te plannen.

We geven ook tips voor als het even minder gaat of hoe je in deze tijden kan ontspannen. Samen komen we er door. Wij zijn immers Moving Minds.

Dit is de XL-versie van de planner tot en met 5 juli.



EERSTE HULP BIJ PLANNEN EN ORGANISEREN IN TIJDEN VAN CORONA

Zorg voor een **vaste structuur** in je dag:

- Sta op een vast moment op, neem pauze op vaste uren en bepaal wanneer je gaat werken voor school.
- Wissel werkmomenten af met momenten van ontspanning. Volg hiervoor je eigen gevoel. Sommige studenten kunnen 2 uur na elkaar doorwerken, terwijl anderen meer afwisseling nodig hebben. Je kan eventueel de structuur van je lessenrooster overnemen.
- Neem voldoende frisse lucht. Ga bijvoorbeeld na het ontbijt kort even wandelen/fietsen en haal een frisse neus voor je begint te werken. Zet je raam open en verlucht de ruimte.

Zorg voor een **vaste studieplek** thuis.

Deze plaats gebruik je enkel voor studeren, ontspannen doe je elders. Zo maak je een duidelijk onderscheid tussen studeren en ontspannen. Sluit elke dag af met 5 minuten opruimen, zo kan je de dag goed afsluiten en is alles netjes om de volgende dag opnieuw te starten.

Start elke dag met het controleren van Toledo/emails/intranet. Probeer dit maximaal 2 maal per dag te doen, zo word je niet overspoeld met informatie. Zet nadien alle notificaties af. Zo kan je ongestoord verder werken.

Hou een 'daily kick off' met een vriend(in)/medestudent. Bespreek wat je die dag wil doen en hoe het met je gaat. Koppel op het einde van de dag even terug naar elkaar. Misschien is het wel fijn om met hetzelfde vak/dezelfde taak bezig te zijn? Zo kan je meteen ook nog kennis uitwisselen. Blijf in contact met je medestudenten, je staat hier niet alleen voor!

Maak per vak een overzicht van alle taken, opdrachten, leerstof die je moet verwerken, ... Iedere ochtend werk je deze lijst bij. Voeg **to do's** toe en schrap wat je hebt afgerond. Je kan to-do lijstjes maken op papier, maar er bestaan ook heel wat digitale tools en apps (vb. "Sticky notes" of plaknotities, dit zijn digitale post-it's die je op je computer kan gebruiken, app's zoals Any.do, Wunderlist, Microsoft to-do, ...).

Hou alle deadlines bij op de UCLL-planner.

Maak een **dagplanning**:

- Kijk op je to do's en naar je deadlines om de **prioriteiten** te bepalen. Vind je het moeilijk om prioriteiten te stellen? Gebruik dan onderstaande kader.
- Stel je planning **flexibel** op, laat met andere woorden vrije ruimte. Zo heb je de mogelijkheid te schuiven wanneer je minder snel vordert, of er onverwachts iets tussen komt. Hou je planning realistisch en aangepast aan je eigen noden.
- Werk je niet graag uur per uur? Plan dan ruimer in door bijvoorbeeld in blokken te werken (voormiddag, namiddag, avond).
- Plan zowel je studietijd als je ontspanning in.

Probeer je **aan je dagplanning te houden.**

- Heb je moeilijkheden met starten? Deel dan je taak/leerstof in **kleinere stukken**, zodat dit wel haalbaar wordt. Start met 20 minuten en begin te werken. Na 20 minuten mag je stoppen. Je zal merken dat eens je bezig bent, je hoogstwaarschijnlijk ook verder werkt.
- Zorg na iedere (deel)taak voor een **'beloning'**; ga 10 minuten wandelen, zet een tas koffie, bel met een vriend(in), luister naar een leuke podcast, speel een spel, teken, doe een work-out thuis, ... Apps zoals Plantie of Forest kunnen motiverend werken, je kan hier je eigen boom laten groeien.

Hoe stel je **prioriteiten**?

	DRINGEND	NIET DRINGEND
BELANGRIJK	Hoogste prioriteit: nu (vandaag) doen	Inplannen om niet te verwaarlozen
NIET BELANGRIJK	Inplannen om niet door te laten afleiden of uitbesteden	Laagste prioriteit: schrappen, doorgeven of als ontspanning

SNEL AFGELEID?

SCHAKEL JE EXTERNE AFLEIDERS UIT!

VISUEEL

- Leg je favoriete boek/game/... uit je gezichtsveld
- Kies je studieplek goed uit en leg op je bureau enkel die zaken die je nodig hebt om te werken
- Leg je gsm in een andere ruimte
- ...

AUDITIEF

- Kies een stille studieplek
- Gebruik oordopjes
- Werk met muziek
- ...

SOCIAAL

- Bespreek met je huisgenoten wanneer je aan het werk bent voor school. Maak hier afspraken over.
- Sluit mailboxen, chatprogramma's, facebook, ... en zet je notificaties uit.
- Je kan ook een programma installeren waardoor bepaalde sites geblokkeerd worden (vb. Cold Turkey, StayFocused)

STEEDS OP DE HOOGTE

- Check dagelijks het intranet, toledo, UCLL-mail
- Volg UCLL op Sociale media (Facebook, Instagram, ...)
- Download de UCLL-app

NOG VRAGEN

Uiteraard heb je nog veel vragen. Wij ook. We hebben niet altijd alle antwoorden. Helaas. Contacteer ons zeker als je vragen hebt. Richt je meteen tot je lector, stagebegeleider, trajectbegeleider, studiecoach, ...
De contactgegevens vind je op het intranet.

EEN LUISTEREND OOR

Plots geen les meer, geen stage meer, je vrienden die je niet meer ziet, ...
Heb je zorgen over je opleiding? Voel je je eenzaam? Twijfel niet om een gesprek aan te gaan.

De studentendienst van je campus staat ook nu voor je klaar. Stuur een mailtje en maak een online afspraak (via skype, ...).

ANDERE ZORGEN?

Zowel in Leuven, Limburg als Diest, blijven de Sociale dienst, de huivestingsdienst, de studentenpsychologen, de begeleiders van het ondersteuningsteam, ... bereikbaar.
Je kan mailen, bellen, skypen, ... Alleen mekaar echt ontmoeten kan niet.

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 16 MAART	DINSDAG 17 MAART	WOENSDAG 18 MAART	DONDERDAG 19 MAART	VRIJDAG 20 MAART	ZATERDAG 21 MAART	ZONDAG 22 MAART
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

TIP

Samen sporten kan niet. Maar ga eens lopen, doe thuis wat oefeningen, je vindt vast filmpjes online van wat je kan doen.

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 23 MAART - 29 MAART

Maandag 23 maart

Dinsdag 24 maart

Woensdag 25 maart

Donderdag 26 maart

Vrijdag 27 maart

Zaterdag 28 maart

Zondag 29 maart

I will survive
Gloria Gaynor

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 23 MAART	DINSDAG 24 MAART	WOENSDAG 25 MAART	DONDERDAG 26 MAART	VRIJDAG 27 MAART	ZATERDAG 28 MAART	ZONDAG 29 MAART
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

TIP

Een knuffel doet altijd wonderen. Het kan nu even niet. Maar facetime, skype, 'beeldbel' met elkaar. Het is altijd leuk mekaar even te zien.

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 30 MAART - 5 APRIL

Maandag 30 maart

Dinsdag 31 maart

Woensdag 1 april

Donderdag 2 april

Vrijdag 3 april

Zaterdag 4 april

Zondag 5 april

17 miljoen mensen

Davina Michelle & Snelle

#hoopzitinmuziek

WIL JE HELPEN?

Een boodschap doen, eens bellen met een bewoner van een rusthuis, ... Dat kan!

Overall zijn vrijwilligers welkom:

<https://www.hasselt.be/nl/hasselthelpt>

<https://www.impactdays.be/genkhelpt>

<https://www.diest.be/diest-zorgt>

<https://www.leuven.be/corona-helpen>

KU Leuven zorgt: we zoeken in Leuven opvang voor de kinderen van het personeel van de Leuvense ziekenhuizen.

www.kuleuven.be/kuleuvenzorgt

Of check de website van je eigen stad of gemeente.

SLAAT DE VERVELING TOE?

- Je kan online een museum bezoeken: artsandculture.google.com
- Met google streetview kan je een city trip maken.
- Buitenlucht doet altijd deugd.
- Organiseer een netflix party: <https://www.netflixparty.com/>.
- Bestel dat boek dat je al zo lang wil lezen.
- Op 't internet kan je nog veel inspiratie vinden.

FINANCIELE ZORGEN

Je studentenjob die is weg gevallen?

Het gezinsinkomen onder druk?

Heb je financiële zorgen?

Neem dan snel contact met onze Sociale Dienst.

MIS JE JE VRIENDEN?

Doe dan even een aan 'beeldbellen'. Via de videofunctie van whatsapp is dat super handig. Je kan zelfs met meerderen tegelijk een gesprek voeren.

Uit onderzoek blijkt dat het gezond is mekaar even te zien als je met elkaar praat.

Samen volhouden, er zit niets anders op.

NOOD AAN EEN LUISTEREND OOR?

Neem dan contact met de studentendienst van je campus. Je kan mailen, bellen, skype. Enkel een fysieke afspraak is even niet mogelijk.

[Leuven & Diest](#) of [Limburg](#).

Ook teleblok staat elke avond voor je klaar voor een chat: www.teleblok.be

We zullen doorgaan

Ramses Shaffy

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 30 MAART	DINSDAG 31 MAART	WOENSDAG 1 APRIL	DONDERDAG 2 APRIL	VRIJDAG 3 APRIL	ZATERDAG 4 APRIL	ZONDAG 5 APRIL
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

TIP

Er zijn vele helpende handen nodig. Heb je even tijd? Dan kan je misschien iets betekenen voor anderen.

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 6 APRIL - 12 APRIL

Maandag 6 april

Dinsdag 7 april

Woensdag 8 april

Donderdag 9 april

Vrijdag 10 april

Zaterdag 11 april


Zondag 12 april

We'll Meet Again

Vera Lynn

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 6 APRIL	DINSDAG 7 APRIL	WOENSDAG 8 APRIL	DONDERDAG 9 APRIL	VRIJDAG 10 APRIL	ZATERDAG 11 APRIL	
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

TIP

Krijg je het moeilijk? Je bent niet alleen? Praat erover. Alleen samen komen we er door.

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 13 APRIL - 19 APRIL

Maandag 13 april

Dinsdag 14 april

Woensdag 15 april

Donderdag 16 april

Vrijdag 17 april

Zaterdag 18 april

Zondag 19 april

Rising
Bruce Springsteen

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 13 APRIL	DINSDAG 14 APRIL	WOENSDAG 15 APRIL	DONDERDAG 16 APRIL	VRIJDAG 17 APRIL	ZATERDAG 18 APRIL	ZONDAG 19 APRIL
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

TIP

Slaat de verveling toe? Kijk dan op bladzijde 9 we geven graag wat tips.

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 20 APRIL - 26 APRIL

Maandag 20 april

Dinsdag 21 april

Woensdag 22 april

Donderdag 23 april

Vrijdag 24 april

Zaterdag 25 april

Zondag 26 april

You'll never walk alone

Gerry & the Pacemakers

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 20 APRIL	DINSDAG 21 APRIL	WOENSDAG 22 APRIL	DONDERDAG 23 APRIL	VRIJDAG 24 APRIL	ZATERDAG 25 APRIL	ZONDAG 26 APRIL
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

TIP

Duurt dit allemaal nog wat langer? Dan zorgen we voor een nieuwe kalender. Laat ons hopen dat het niet nodig is.

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 27 APRIL - 3 MEI

Maandag 27 april

Dinsdag 28 april

Woensdag 29 april

Donderdag 30 april

Vrijdag 1 mei

Zaterdag 2 mei

Zondag 3 mei

The Times They Are A-Changin'

Bob Dylan

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 27 APRIL	DINSDAG 28 APRIL	WOENSDAG 29 APRIL	DONDERDAG 30 APRIL	VRIJDAG 1 MEI	ZATERDAG 2 MEI	ZONDAG 3 MEI
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 4 MEI - 10 MEI

Maandag 4 mei

Dinsdag 5 mei

Woensdag 6 mei

Donderdag 7 mei

Vrijdag 8 mei

Zaterdag 9 mei

Zondag 10 mei

What The World Needs Now

Dionne Warwick

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 4 MEI	DINSDAG 5 MEI	WOENSDAG 6 MEI	DONDERDAG 7 MEI	VRIJDAG 8 MEI	ZATERDAG 9 MEI	ZONDAG 10 MEI
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 11 MEI - 17 MEI

Maandag 11 mei

Dinsdag 12 mei

Woensdag 13 mei

Donderdag 14 mei

Vrijdag 15 mei

Zaterdag 16 mei

Zondag 17 mei

A Change is Gonna Come
Sam Cooke

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 11 MEI	DINSDAG 12 MEI	WOENSDAG 13 MEI	DONDERDAG 14 MEI	VRIJDAG 15 MEI	ZATERDAG 16 MEI	ZONDAG 17 MEI
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 18 MEI - 24 MEI

Maandag 18 mei

Dinsdag 19 mei

Woensdag 20 mei

Donderdag 21 mei

Vrijdag 22 mei

Zaterdag 23 mei

Zondag 24 mei

Wish You Were Here
Pink Floyd

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 18 MEI	DINSDAG 19 MEI	WOENSDAG 20 MEI	DONDERDAG 21 MEI	VRIJDAG 22 MEI	ZATERDAG 23 MEI	ZONDAG 24 MEI
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

TIP

Duurt dit allemaal nog wat langer? Dan zorgen we voor een nieuwe kalender. Laat ons hopen dat het niet nodig is.

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 25 MEI - 31 MEI

Maandag 25 mei

Dinsdag 26 mei

Woensdag 27 mei

Donderdag 28 mei

Vrijdag 29 mei

Zaterdag 30 mei

Zondag 31 mei

Here Comes The Sun
The Beatles

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 25 MEI	DINSDAG 26 MEI	WOENSDAG 27 MEI	DONDERDAG 28 MEI	VRIJDAG 29 MEI	ZATERDAG 30 MEI	ZONDAG 31 MEI
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 1 JUNI - 7 JUNI

Maandag 1 juni

Dinsdag 2 juni

Woensdag 3 juni

Donderdag 4 juni

Vrijdag 5 juni

Zaterdag 6 juni

Zondag 7 juni

With a Little Help From My Friends
Joe Cocker

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 1 JUNI	DINSDAG 2 JUNI	WOENSDAG 3 JUNI	DONDERDAG 4 JUNI	VRIJDAG 5 JUNI	ZATERDAG 6 JUNI	ZONDAG 7 JUNI
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 8 JUNI - 14 JUNI

Maandag 8 juni

Dinsdag 9 juni

Woensdag 10 juni

Donderdag 11 juni

Vrijdag 12 juni

Zaterdag 13 juni

Zondag 14 juni

Imagine
John Lennon

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 8 JUNI	DINSDAG 9 JUNI	WOENSDAG 10 JUNI	DONDERDAG 11 JUNI	VRIJDAG 12 JUNI	ZATERDAG 13 JUNI	ZONDAG 14 JUNI
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 15 JUNI - 21 JUNI

Maandag 15 juni

Dinsdag 16 juni

Woensdag 17 juni

Donderdag 18 juni

Vrijdag 19 juni

Zaterdag 20 juni

Zondag 21 juni

Always Look On The Bright Side Of Life
Monthly Pyton

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 15 JUNI	DINSDAG 16 JUNI	WOENSDAG 17 JUNI	DONDERDAG 18 JUNI	VRIJDAG 19 JUNI	ZATERDAG 20 JUNI	ZONDAG 21 JUNI
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 22 JUNI - 28 JUNI

Maandag 22 juni

Dinsdag 23 juni

Woensdag 24 juni

Donderdag 25 juni

Vrijdag 26 juni

Zaterdag 27 juni

Zondag 28 juni

Walk On
U2

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 22 JUNI	DINSDAG 23 JUNI	WOENSDAG 24 JUNI	DONDERDAG 25 JUNI	VRIJDAG 26 JUNI	ZATERDAG 27 JUNI	ZONDAG 28 JUNI
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

UCLL-PLANNER

DEADLINES EN TO DO'S 29 JUNI - 5 JULI

Maandag 29 juni

Dinsdag 30 juni

Woensdag 1 juli

Donderdag 2 juli

Vrijdag 3 juli

Zaterdag 4 juli

Zondag 5 juli

What a Wonderful World
Louis Armstrong

#hoopzitinmuziek

UCLL-PLANNER

	MAANDAG 29 JUNI	DINSDAG 30 JUNI	WOENSDAG 1 JULI	DONDERDAG 2 JULI	VRIJDAG 3 JULI	ZATERDAG 4 JULI	ZONDAG 5 JULI
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							