

Waar staan ek met my akademie?

'n Besluitnemingsgids om eienaarskap vir jou volgende stap te aanvaar – met sorg, met ondersteuning, en met jou sterk punte in gedagte.

Jou punte is inligting – nie jou identiteit nie.

Ongeag hoe jou semester lyk, volg hierdie gids om te sien waar jy staan en om te besluit wat jy volgende gaan doen. Daar is ondersteuning vir elke roete en elke roete lei na 'n toekoms.

STAP 1

Neem bestek op – besin eers

SELFEVALUERING, NIE SELFVEROORDELING NIE

STERKTES

Wat het goed vir my gewerk?

LEEMTES

Wat het nie uitgewerk soos ek gehoop het nie?

VERFYNING

Wat sou ek anders gedoen het?

BLINDEKOLLE

Wat het ek misgekyk?

STAP 2

Kyk eerlik na jou modules

DAAR IS ONDERSTEUNING VIR ELKE ROETE VORENTOE

VRA JOUSELF AF

Met hoeveel van my modules sukkel ek, of het ek gedruip?

• GAAN VOORT

Meestal op koers – verfyn en versterk

Het die meeste modules geslaag. Het met een of twee agtergeraak. Grondslag is stewig.

• NEEM 'N OOMBLIK EN VRA RAAD

Verskeie modules het aandag nodig

Het met baie modules agtergeraak. Betrek ander om jou koers te help uitstip.

• VERKEN JOU OPSIES MET ONDERSTEUNING

Beduidende akademiese risiko

Werklik 'n kans om anders na sake te kyk – nie 'n mislukking nie.

STAP 3

Tree op – volg jou roete

EEN TREE OP 'N SLAG

GAAN VOORT

- 1 Versnel die pas**
Verfris jou studiestrategie vir die modules waarmee jy agtergeraak het.
- 2 Hou weer jou "waarom" voor oë**
Hernu jou dryfkrag en langtermyn doelwitte.
- 3 Benut Akademiese Ontwikkelingsondersteuning**
Maak 'n afspraak vir 'n werksessie of individuele konsultasie.
- 4 Neem elke week bestek op**
Hou tred met jou vordering en vier klein oorwinnings.

NEEM 'N OOMBLIK EN VRA RAAD

- 1 Maak 'n afspraak by jou fakulteitsadviseur**
Kry duidelikheid oor jou situasie en opsies.
- 2 Gesels met SSVO-ondersteuningspersoneel**
Oor stres, angstigheid en die emosionele las.
- 3 Verken jou opsies**
Bespreek modulelading, modulekeuse of moontlike programveranderinge indien toepaslik.
- 4 Verstaan die praktiese aspekte**
Vra oor registrasie, gelde en akademiese status / uitsluiting.

VERKEN JOU OPSIES MET ONDERSTEUNING

- 1 Maak dringend 'n afspraak by jou fakulteitsadviseur**
Dit is die eerste en die belangrikste stap.
- 2 Reik uit vir emosionele ondersteuning**
Jy hoef dit nie alleen te dra nie.
- 3 Kry ondersteuning voordat jy besluite neem**
Ander programme, vakgebiede of roetes is geldige opsies.
- 4 Heromskryf jou drome**
Iets nuuts kan vorm aanneem – verskillende toekomste is nog vir jou oop.

STAP 4

Na wie kan jy uitreik?

JY HOEF DIT NIE ALLEEN UIT TE PLUS NIE

Sentrum vir Studentevoorligting en Ontwikkeling (SSVO)

Vir akademiese en loopbaanondersteuning

Studievaardighede, tydsbestuur, konsentrasie
studysuccess@sun.ac.za · 021 808 4606

Vir emosionele welstand en persoonlike uitdagings

Stres, angstigheid, persoonlike uitdagings
supportus@sun.ac.za · 021 808 4994 · 021 927 7020 (Tygerberg)

Krisisse en na-ure

Dringende ondersteuning buite kantoorure
ER24-noodlyn · 010 205 3032



Bespreek 'n werksessie
Maak vorm oop



Bespreek 'n individuele sessie
Maak vorm oop

Wat sal hierdie semester anders wees?

Jy het nie vandag al elke antwoord nodig nie. Kies een volgende stap wat jy vandeeweek kan uitvoer – 'n gesprek, 'n afspraak, 'n gewoonte. Klein, moedige dade verander stuk-stuk 'n semester.