

18 handige tips

Met zelfvertrouwen en
plezier op weg naar je
promotie!



STUDIO
WETENSCHAP



1

Begin op tijd, maar niet te vroeg. Mijn advies is om ongeveer één maand voor je promotiedatum echt te beginnen met de inhoudelijke voorbereiding.

2

Zorg voor de juiste omstandigheden. Heb je een rustige plek waar je ongestoord kan voorbereiden? Heb je voldoende (weekend)dagen leeggemaakt? Moet je wellicht oppas regelen of een paar dagen vrij nemen? Zorg dat de juiste condities creëert om je goed voor te kunnen bereiden.

3

Je proefschrift is je uitgangspunt. Klinkt logisch. Toch hebben veel onderzoekers het gevoel dat ze nog veel extra literatuur moeten lezen. Dat kun je doen, maar het allerbelangrijkste is dat je jezelf helemaal onderdompelt in je proefschrift. Lezen en herlezen dus.

4

Bedenk vragen. Schrijf tijdens het lezen van je proefschrift vragen op voor jezelf. En vooral: schrijf alle vragen op die je *niet* hoopt te krijgen. Nu heb je nog tijd om met een collega of je promotor te sparren over een mogelijk antwoord.

5

Organiseer een proefpromotie. Dit vraagt wel wat extra tijd van jezelf en collega's, maar het is zeker de moeite waard om alvast te oefenen met het beantwoorden van vragen in een formele setting.

6

Oefen thuis. Naast een proefpromotie is het ook aan te raden om thuis te oefenen. Oefen bijvoorbeeld je lekenpraatje hardop voor de spiegel. Of vraag je partner, vriend/in of familielid om de rol van opponent aan te nemen en je een aantal vragen te stellen. Ook dit helpt om te oefenen met het beantwoorden van vragen.

7

Zorg goed voor jezelf. Deze periode vraagt veel van je. Zorg dus goed voor jezelf. Slaap en beweeg voldoende en eet gezond. Stel dat je de nacht voor je promotie slecht slaapt, dan heb je in ieder geval genoeg reserves opgebouwd om alsnog scherp en gefocust te zijn op de grote dag.

8

Hou het nieuws in de gaten. Misschien zijn er wel maatschappelijke of politieke ontwikkelingen gaande die relevant zijn voor je promotieonderzoek. Handig om daarvan op de hoogte te zijn vlak voor je verdediging.

9

Check het promotiereglement. Daar staan soms kledingvoorschriften, aanspreekvormen en andere specifieke regels die per universiteit kunnen verschillen.

10

Bekijk promoties en lekenpraatjes. Tegenwoordig vind je online heel veel promoties en lekenpraatjes. Handig om inspiratie op te doen en na te gaan hoe jij je proefschrift wil verdedigen (en hoe niet).

11

Lekenpraatje voorlezen of niet? Bedenk van te voren of je je lekenpraatje gaat voorlezen, of niet. Mijn advies is om een hybride vorm te kiezen, waarbij je de tekst bijna uit je hoofd kent, maar 'm toch voor je hebt liggen. Zo kun je af en toe op je tekst kijken en daarna de zaal in. Daarmee hou je contact met het publiek, maar maak je het jezelf niet onnodig moeilijk.

12

Visualiseer de ruimte. Probeer jezelf alvast een paar keer voor te stellen in de ruimte waar je promotie gaat plaatsvinden. Waar sta je precies? Wie zie je in de zaal zitten? Waar zitten je paranifmen en de opponenten? Dit in gedachte voorstellen helpt alvast een beetje spanning wegnemen.

13

Ga alvast op het podium staan. Op de dag zelf is het aan te raden om alvast eens de ruimte in te lopen. Ga eens op het podium staan, achter de kathedr. Kijk de zaal in. Ook dit helpt om alvast bekend te raken met de setting, zodat het je niet ineens overvalt als je straks daadwerkelijk de zaal in moet lopen.

14

Meeschrijven met de vraag of niet? Mijn advies is om niet mee te schrijven met de vraag van de opponent. Door alle spanning is het al lastig genoeg om je te concentreren op de inhoud van vraag. Als je gaat meeschrijven, maak je het jezelf nog lastiger. Luister dus, en neem daarna de tijd om alsnog wat steekwoorden op te schrijven.

15

Hou rust tijdens het beantwoorden van vragen. Het is heel logisch om even een paar seconden bedenktijd in te lassen voordat je reageert op een vraag. Die tijd kan je gebruiken om nog wat aantekeningen te maken. Sowieso geef je je brein even wat ruimte om tot een antwoord te komen. Dit voorkomt dat je lukraak antwoord gaat geven en jezelf misschien 'vast' praat.

16

Maak een pakketje. Bedenk wat je handig vindt om mee te nemen op de dag zelf. In ieder geval je proefschrift met daarin je aantekeningen, een notitieblok en een pen. En misschien een A4-tje met daarop de belangrijkste bevindingen of boodschappen uit je proefschrift?

17

Wat als je het antwoord niet weet? Bedenk alvast wat je doet als je echt niet op een antwoord komt. Wat kun je dan zeggen? In de online training '*How to nail your PhD defense*' ga ik hier dieper op in en krijg je handvatten hoe hiermee om te gaan.

18

Focus op je ademhaling. De snelste route naar ontspanning is een rustige ademhaling. Je kunt hier in je voorbereidingstijd al mee oefenen. Er zijn tegenwoordig heel fijne appjes beschikbaar met ademhalingsoefeningen.

Wil je meer ondersteuning bij de voorbereiding op je promotie? Koop dan de online training 'How to nail your PhD defense'.



Video van ruim één uur met uitgebreide tips en trics.



Online en in je eigen tijd te bekijken.



Betaalbaar. Voor slechts €49,- krijg je nog meer informatie zodat je je optimaal voorbereidt op je verdediging

Koop nu