

Workshop Calendar

Courses to optimize studying



November

15	10:00-12:00	Kennismaking met Mindfulness (5 sessies) (NL)
15	13:00-14:00	Improve your study: Balance and relaxation (EN)
20	14:00-15:00	Soepeler je studie door: De negatieve spiraal
22	13:00-14:00	Improve your study: Take action (EN)
27	18:30-21:30	Efficient Study Techniques (EN)
28	13:00-15:00	Overwin je faalangst (5 sessies) (NL)

December

04	14:00-15:00	Soepeler je studie door: Balans en ontspanning
11	14:00-15:00	Soepeler je studie door: In actie komen (NL)

January

17	14:00-16:00	Work on your fear of failure (5 sessions) (EN)
16	11:00-12:00	Improve your study: The negative spiral (EN)
23	11:00-12:00	Improve your study: Balance and relaxation (EN)

February

03	18:30-20:30	Improve your concentration (EN)
05	13:00-15:00	Overwin je faalangst (5 sessies) (NL)
06	11:00-12:00	Improve your study: Take action (EN)
11	13:30-16:30	Efficiënt Studeren (NL)
12	13:30-15:30	Presenteren met meer zelfvertrouwen (NL)
14	11:00-12:00	Soepeler je studie door: De negatieve spiraal
21	11:00-12:00	Soepeler je studie door: Balans en ontspanning
28	11:00-12:00	Soepeler je studie door: In actie komen (NL)

Weekly

See online	Plan en DOE Groepen / Back on Track Studeren met ASS / Studying with ASD
------------	---

Organized by the VU Student psychological counsellors

STUDY SKILLS

Efficient study techniques

Studying faster, efficient and with more fun

Improve your concentration

Learn to be able to better resist distractions and have a calmer body and mind

COURSES TO OPTIMIZE STUDYING

How to feel more confident during presentations

Grow your self-confidence and improve your presentation skills

HOW TO HANDLE STRESS AND NEGATIVE EMOTIONS

Modules 1,2,3. Three ways to improve your study

Series of 3 different modules. The aim of each module is to give you insights about your own thoughts, feelings and behavior - and to let you go home with practical tools to work with yourself

Work on your fear of failure

Learn how to deal with stress for exams, presentations and your thesis and make your study time more effective and fun

Introduction to mindfulness

Weekly exercises to learn to live in the moment in a relaxed and conscious way and to worry less

GROUPS

Back on track

Learn to plan better and stick to your schedule

STUDIEVAARDIGHEDEN

Efficiënt studeren

Snel en efficiënt en met meer plezier studeren

Concentreren kun je leren

Leer je beter te wapenen tegen afleiding en krijg meer rust in je lijf en hoofd

ZELFVERZEKERD STUDEREN

Presenteren met meer zelfvertrouwen

Laat je zelfvertrouwen groeien en verbeter je presentatievaardigheden

OMGAAN MET STRESS EN NEGATIEVE GEVOELENS

Soepel(er) je studie door: maar hoe dan?

Reeks van 3 verschillende modules. Doel van elke module is om je inzichten te geven over je eigen gedachten, gevoelens en gedrag – en om je naar huis te laten gaan met praktische handvatten om zelf mee aan de slag te gaan

Overwin je faalangst

Leer omgaan met spanning random tentamens, presentaties en je scriptie en maak je studietijd leuker en effectiever

Kennismaking met mindfulness

Wekelijkse oefeningen om te ontspannen en bewuster in het moment te leven en minder te piekeren

GROEPEN

Plan en DOE

Leer beter plannen en jezelf aan je planning te houden