

STUDEREN IN HET HOGER ONDERWIJS KAN JE LEREN! – Hoe omgaan met stress?

Doelgroep

Alle studenten die graag een goede start willen maken in het studeren in het hoger onderwijs. Deze cursus richt zich tot **alle studenten van de graduaats- en bacheloropleidingen**.

Gewenste voorkennis

Voorkennis is niet vereist.

Doelstellingen

Studeren in het hoger onderwijs is een nieuwe uitdaging waar je mogelijk vol motivatie en spanning, maar misschien ook met de nodige twijfels, naar uitkijkt. Je krijgt les in grotere groepen, in aula's en van docenten. Daarnaast zal je de grotere hoeveelheden leerstof zelfstandig maar even grondig moeten verwerken. Maar hoe doe je dit? In deze introductiecursus krijg je tips over hoe je kan omgaan met de stress die de overgang naar het hoger onderwijs misschien met zich meebrengt.

- Studenten begrijpen wat stress precies is
- Studenten hebben handvaten om beter met stress om te gaan
- Studenten hebben zicht op hoe je stress kan voorkomen

Onderwerp

In deze cursus focussen we op het onderwerp **Hoe omgaan met stress**. Volgende thema's komen o.a. aan bod: Cirkel van invloed en betrokkenheid, samenhang tussen gedrag, gedachten en gevoelens, ...

Duur

Deze individuele sessie duurt 2 uur.

Je kan je inschrijven voor één of meerdere afzonderlijke sessies per thema (wegwijs in het hoger onderwijs, plannen, hoe studeren en hoe omgaan met stress). Telkens met een maximum van 15 deelnemers. Deze staan open voor zowel bachelor- als graduaatsstudenten.

Studiemateriaal

Het studiemateriaal ontvang je op de dag van de cursus.

Plaats

De cursus vindt plaats op **Campus Elfde-Linie, Elfde-Liniestraat 26 – Gebouw B – 3500 Hasselt**.