

Cursusaanbod Student Support

2e semester 2021 - 2022

Om deel te kunnen nemen aan een cursus of groep heb je eerst een intake- of spreekuurgesprek met een psycholoog, studiekeuze/ loopbaanbegeleider of studietrainer. Lees op de website hoe de procedure is (www.ru.nl/begeleiding).

Voor de **webinars, digitale coaching programma's of online cursussen** kun je jezelf inschrijven via Osiris of de website.

Meer informatie:

Mail: sacursus@ru.nl
Telefoon: 024 - 361 27 95

Handig studeren

Strategisch studeren

Handvatten om grote hoeveelheden studiestof efficiënt te verwerken.

Dinsdag	8 februari t/m 29 maart	14:30 - 16:15 uur
Woensdag	30 maart t/m 1 juni	18:00 - 20:00 uur

Study Gym (Engelstalig)

It can be hard to adjust to a new learning environment in a new country. It can cause lots of doubts, frustrations and stress that are hard to handle. Several areas of study activities usually stand out as needing attention; planning and organizing your activities, learning strategically instead of learning everything, thinking constructively instead of suffering from undermining doubts, stress and irritation. And finally working well with others such as teachers and fellow students instead of isolating yourself.

Woensdag	12 januari t/m 15 juni	12:30 - 14:00 uur
----------	------------------------	-------------------

E-learning Strategie om te leren (Gezondeboel)

Ga zelfstandig aan de slag met verschillende studiestrategieën voor een effectieve en efficiënte manier van studeren.

Maak gratis een account aan via:

<http://mijn.gezondeboel.nl/register/radboud/>

Distance learning (self-help)

Studievaardigheids cursus.

Cursuscode Osiris: ASB-SCSTUD-21-22

Webinar Studying in the Netherlands

To help you understand what is required of you as a RU student.

Woensdag	9 februari	15:30-17:00
----------	------------	-------------

Webinar Succesvol studeren

Maak kennis met manieren om op een effectieve en efficiënte manier te studeren.

Woensdag	6 april	12:30-14:00
----------	---------	-------------

Scriptieleed

Grip op je scriptie

Ervaar je problemen in je scriptievoortgang? Merk je dat je je scriptie telkens uitstelt? Blokkeer je met schrijven omdat je twijfelt of het lastig vindt om te kiezen? Heb je behoefte aan uitwisseling met en advies van andere mensen?

Vrijdag	11 maart t/m 8 april	10:00 - 12:15 uur
Vrijdag	<i>Verwacht begin mei, juni en augustus</i>	

Thesis Gym

The thesis project is usually the final project and the accumulation of your studies. It can be a struggle however because it is less clearly defined than your other subjects. This can cause undermining stress and doubt. What is expected of me? What can I expect? How should I work on it? When is it good enough? The Thesis gym is for international students who are struggling significantly with their thesis and don't see how they can improve their situation. There are sessions every two weeks in which the objective is to help you develop the skills necessary to address your thesis more constructively. The meetings are in a group and will be led by a professional educator. An intake is required before admittance is possible.

Woensdag	19 januari t/m 22 juni	12:30 - 14:00 uur
----------	------------------------	-------------------

Cursusaanbod Student Support

2e semester 2021 - 2022

Webinar Thesis Writing

Krijg helderheid over wat er van je verwacht wordt en hoe dit toe te passen in je scriptie. (Vragen kunnen ook in het Nederlands gesteld worden).

Cursuscode Osiris: ASB-THSIS2-21-22

Woensdag	16 februari	15:30 - 17:00 uur
----------	-------------	-------------------

Scriptie schrijven (self-help)

Informatie, tips en handvatten bij het schrijfproces.

Cursuscode Osiris: ASB-SHSCRIPTIE20

Persoonlijke ontwikkeling

Burn Out Preventie (ook in Engels, op andere dagen)

Zicht krijgen en omgaan met signalen van een burn-out.

Woensdag	20 april t/m 1 juni	17:30 - 19:30 uur
----------	---------------------	-------------------

Mindfulness (ook in Engels, op andere dagen)

Aandacht op hier en nu voor onder andere piekeren en stress.

Woensdag	16 maart t/m 11 mei	16:30 - 18:30 uur
----------	---------------------	-------------------

Stressmanagement (ook in Engels, op andere dagen)

Leren omgaan met stress en faalangst

Dinsdag	15 februari t/m 12 april	16:30 - 18:45 uur
Donderdag	14 april t/m 16 juni	14:00 - 16:15 uur

Zelfvertrouwen

Leren omgaan met sociaal ongemak en jezelf beter leren kennen.

Maandag	14 februari t/m 30 mei	15:00 - 16:30
---------	------------------------	---------------

Assertiviteit

Aanleren van sociale en communicatieve vaardigheden.

Vrijdag	4 maart t/m 13 mei	09:30 - 12:00 uur
---------	--------------------	-------------------

Perfectionisme-Nooit Goed Genoeg

Meer inzicht krijgen in welke factoren een rol spelen bij je perfectionisme.

Woensdag	16 februari t/m 20 april	13:30 - 15:30 uur
----------	--------------------------	-------------------

Leef zoals je wilt

De cursus 'Leef zoals je wilt' is bedoeld voor studenten die last hebben van bijvoorbeeld: gespannenheid, stress, niet zo goed weten wat ze willen, somberheid, angst, vermoeidheid, pijn, te veel eten of drinken, gevoel van leegte en zelfkritiek. De cursus is iets voor jou als je bereid bent nieuwe manieren te leren om hier mee om te gaan en bewuster in het leven wilt staan!

Dinsdag	8 februari t/m 19 april	13:30 - 15:30 uur
---------	-------------------------	-------------------

Beter plannen

E-learning Zelfmanagement voor studenten

(Gezondeboel)

Ga zelfstandig aan de slag met het structureren van je dag, het tackelen van je uitstelgedrag en/of motivatieproblemen.

Maak gratis een account aan via:

<http://mijn.gezondeboel.nl/register/radboud/>

Webinar Succesvol plannen

Maak kennis met de principes van planning.

Woensdag	13 april	12:30 - 14:00 uur
----------	----------	-------------------

Zelfmanagement

Doorbreek de vicieuze cirkel- en goede voornemens, uitstel, slechte studieresultaten en motivatieverlies.

Maandag	24 januari t/m 21 maart	13:30 - 15:30 uur
Donderdag	3 februari t/m 28 april	14:30 - 16:30 uur
Woensdag	30 maart t/m 1 juni	18:00 - 20:00 uur

Therapiegroep studiestimulering

Wekelijkse bijeenkomsten waar uitstelgedrag hoofdthema is. Elke woensdag van 17:00 tot 18:30 uur.

Cursusaanbod Student Support

2e semester 2021 - 2022

Studiekeuze en loopbaan

(Her)oriëntatie studiekeuze (workshop)

Ontdek of je huidige studie bij je past en welke alternatieven er zijn.

Dinsdag	15 februari	13:00 - 17:00 uur
Dinsdag	15 maart	13:00 - 17:00 uur
Donderdag	21 april	13:00 - 17:00 uur
Dinsdag	17 mei	13:00 - 17:00 uur
Dinsdag	21 juni	13:00 - 17:00 uur

Stap naar de toekomst (workshop)

Ontdek welke masters of functies na afstuderen bij je passen en op welke manier je hiernaar solliciteert.

Donderdag en donderdag	10 februari en 24 februari	13:00 - 16:30 uur
Donderdag en donderdag	10 maart en 24 maart	13:00 - 16:30 uur
Dinsdag en dinsdag	12 april en 26 april	13:00 - 16:30 uur
Dinsdag en dinsdag	10 mei en 24 mei	13:00 - 16:30 uur
Donderdag en donderdag	9 juni en 23 juni	13:00 - 16:30 uur