




# Week van de New Years Resolutions week goede voornemens

10-14 januari 2022


## MAANDAG 10 JANUARI | MONDAY JANUARY 10

11.00 – 12.00 uur   
Locatie: Drift 13, zaal 0.03  
Schrijf je in via [formdesk](#)

### MEER MOTIVATIE IN 2022!

Wist je dat de betekenis van motivatie “beweegreden” is en is afgeleid van het latijnse “Motio”, wat beweging betekent? In deze workshop staan we stil bij wat jou beweegt en hoe je kunt zorgen dat je vol motivatie van start kunt met je studie in 2022. Na deze workshop...


- Weet je wat motivatie is
- Weet je wat jou motiveert
- Heb je je eerste motiverende doel gesteld voor 2022

13.15 – 15.00 uur   
Locatie: Drift 13, zaal 0.03  
Schrijf je in via [formdesk](#)

### KEEP COPING IN 2022!

Je gaat zitten om te studeren, je checkt nog even je telefoon, toch nog even die netflix serie afkijken, o ja, de boodschappen moeten nog gedaan... Ben jij ook zo goed in uitstellen of heb je de neiging om juist zonder pauzes door te gaan tot het echt perfect is? Kom dan naar keep coping. Na deze workshop...

- Weet je wat coping is
- Weet je welke verschillende helpende en niet-helpende vormen van coping er zijn
- Weet je welke coping jij geneigd bent te kiezen
- Heb je een eerste stap in je actieplan gezet om efficiënt met uitstel of perfectionisme om te gaan


15.15 – 17.00 hrs   
Location: Drift 13, room 0.03  
Sign up via [formdesk](#)

### KEEP COPING IN 2022!

Time to study. You check your phone first, or should you maybe finish that Netflix series, and oh yes, the groceries... Are you good at procrastinating? Or do you have the tendency to go on without a break until it's really perfect? Then sign up for *keep coping in 2022*. After this workshop...

- You know what coping is
- You know the different coping strategies, both helpful and not helpful
- You know which coping strategy you tend to choose
- You took a first step in your action plan to deal effectively with procrastination or perfectionism


## DINSDAG 11 JANUARI | TUESDAY JANUARY 11

11.00 – 12.00 hrs   
Location: Drift 25, room 2.04  
Sign up via [formdesk](#)

### MORE MOTIVATION IN 2022!



Did you know that the meaning of motivation comes from the Latin word “Motio” which means movement or motion. In this workshop we will have a look at what it is that moves you and what you need to have a motivated start in 2022. After this workshop:

- You know what motivation is
- You know what motivates you
- You have set your first motivating goal for 2022

13.00 – 15.00 uur   
Online via MS Teams  
Schrijf je in via [formdesk](#)


### VERKEN JE LOOPBAAN VANUIT JE EIGEN HUIS

Hoe maak je plannen voor 2022 in een tijd waarin de wereld even stil lijkt te staan? In deze hybride workshop starten we met een aantal reflectievragen met betrekking tot “wie ben ik”, “wat kan ik” en “wat wil ik”. Hiermee ga je vervolgens zelf met een opdracht naar buiten, je eigen omgeving in. Daarna komen weer online samen om onze inzichten te delen.


15.15 – 17.00 hrs  or   
More [info and registration](#)

### A RESOLUTE START TO YOUR INTERNSHIP | EEN GOEDE START VAN JE STAGE

If you're starting an internship soon and want to get the most out of it, join this online workshop. What would you like to learn during your internship and how would you go about it? This workshop helps you to answer these questions. After all, the better you gain insight into this before you start your internship, the more valuable your internship will be! You can participate before or after you have found an internship, but always before you write your internship work plan.

**WOENSDAG 12 JANUARI | WEDNESDAY JANUARY 12**11.00 -12.00 uur Locatie volgt  
Schrijf je in via [Formdesk](#)**GW, WAT WIL IK ERMEE?**

Doe je een opleiding bij de faculteit Geesteswetenschappen? En weet je eigenlijk helemaal niet wat je daar nou mee wilt doen in de toekomst? Kom dan naar het groepsgesprek GW, wat wil ik ermee?. We gaan met elkaar in gesprek over je vaardigheden, inhoudelijke kennis en wat het betekent om een GW'er te zijn. Op die manier reflecteer je aan het nieuwe kalenderjaar fris op wat jouw opleiding je brengt!


15.15 – 17.00 uur Locatie: Drift 21, zaal 0.06  
Schrijf je in via [Formdesk](#)**GETTING THINGS DONE!**

Wil jij dit jaar meer grip op je tijd en meer overzicht over je studie- en andere activiteiten? Volg dan de workshop Getting Things Done, geïnspireerd op de wereldwijd toegepaste timemanagement-methode van David Allen. Fijne bijkomstigheid: als je deze methode toe gaat passen, krijg je ook veel meer grip op je stressniveau.


**DONDERDAG 13 JANUARI | THURSDAY JANUARY 13**11.00 – 12.45 uur Locatie: Drift 21, zaal 1.09  
Schrijf je in via [Formdesk](#)**LET'S TALK ABOUT STRESS**

Ervaar je regelmatig stress en wil je leren hier effectief mee om te gaan? Zowel grote gebeurtenissen als alledaagse dingen kunnen stressvol zijn. Stress kan een verlamdende last zijn en tegelijkertijd heb je het nodig om in actie te komen. Hoe zit dat nou? Na afloop van dit interactieve seminar...

- Kan je stress in een vroeg stadium signaleren en weet je waarom dat belangrijk is
- Ken je de lastige én nuttige kanten van stress
- Ben je geïnspireerd over hoe je kunt omgaan met stress

13.00 – 15.00 uur Online via MS Teams  
Schrijf je in via [formdesk](#)**CHECK JE CV! EN HOE SCHRIJF JE EEN BRIEF?**

Moet je dit jaar op zoek naar een stageplaats of ga je solliciteren naar een baan? In deze online sessie leer je wat gebruikelijk is bij het opstellen van een goed cv en een passende sollicitatiebrief. Aan de hand van instructievideo's en uitleg over do's en don'ts krijg je informatie over de verschillende onderdelen van een cv en brief. En natuurlijk is er gelegenheid om vragen te stellen. Na deze training kan je aan de slag!



15.15 – 17.00 uur Locatie: Drift 23, zaal 1.04  
Schrijf je in via [Formdesk](#)**PLANNEN VOOR LAS'ERS**

Speciaal voor studenten Liberal Arts and Sciences! Check je LAS-programma en ga aan de slag met je lange termijnplanning! Onder begeleiding van de studieadviseurs van LAS.


**VRIJDAG 14 JANUARI | FRIDAY JANUARY 14**11.00 – 12.45 hrs Location: Drift 25, zaal 0.01  
Sign up via [formdesk](#)**LET'S TALK ABOUT STRESS**

Do you experience stress on a regular basis? Do you want to learn how to deal with it effectively? Both big events and everyday hassles can cause stressful feelings. This can be a paralyzing burden though at the same time you need stress to act. How does that work? After this interactive seminar...

- you are able to identify stress at an early stage and know why this is important
- You know the difference between functional and dysfunctional stress
- You are inspired on how to deal with stress


13.00 – 15.00 hrs  or Online via MS Teams  
Sign up via [formdesk](#)**A NEW YEAR, A FRESH LINKEDIN PROFILE | NIEUW JAAR, NIEUW LINKEDIN PROFIEL**

Have you created a LinkedIn account, but is your profile still not completed properly? If you are looking for an internship or about to apply for a job, a good online profile is indispensable. Moreover: LinkedIn is very helpful when you are looking for an internship or job. In this online workshop you will learn what a good profile looks like, how to add different elements and how to fill them out. After this workshop you will know how to further improve your profile. And start networking!

15.15 – 17.00 uur Locatie: Drift 25, zaal 2.01  
Schrijf je in via [formdesk](#)**EINDWERKSTUK SCHRIJVEN, EEN GOED BEGIN!**

Schrijf je binnenkort je eindwerkstuk en is het je voornemen daar alles uit te halen? Is het je voornemen daar goed voorbereid aan te beginnen? Dan is de workshop 'Eindwerkstuk schrijven, een goed begin' wat voor jou. Waar begint dat schrijfproces eigenlijk? Hoe kom je tot een goede onderzoeksvraag? Is zelf schrijven hetzelfde als alleen schrijven? Na het volgen van deze workshop weet je hoe je jou voornemens omzet in acties.

Zowel geschikt voor bachelor studenten die voor het eerst hun eindwerkstuk schrijven als studenten die al eerder een eindwerkstuk hebben geschreven.

**HELE WEEK | ALL WEEK**9.00 – 9.15 hrs Online via MS Teams  
Sign up via [formdesk](#)**MINDFUL MORNINGS**

Do you want to begin your days mindful? This new year is a great occasion to start with daily meditations! From Monday 10th till Friday 14th we will provide you with a 15 minute guided session in English, online at 9 am. It is open for beginners and for experienced meditators. Join the team and support your fellow students in making meditation a daily habit. The sessions will be guided by experienced meditators, who are also guiding the [UU Meditation Lab](#). Jump out of your bed, into mindfulness!

Hele week  
Schrijf je in via het [Studiepunt](#)



### NIEUWJAARS CARRIÈRE ADVIES

Koffie/thee carrière-gesprekken met Career Officer Sjoer Bergervoet.

All week  
Sign up via the [Student information desk](#)



### NEW YEARS CAREER ADVICE

Coffee/tea career conversation with Career Officer Sjoer Bergervoet.

Hele week  
Schrijf je in [online](#)



### EEN ZINVOL NIEUWJAAR

Boek nu een zinnig gesprek als goede start van 2022.

All week  
Sign up [online](#)



### A BRIGHT CONVERSATION

Book a Bright Conversation to have a purposeful start of 2022.

Hele week  
Boek je studeercoaching [online](#)



### VERBETER JE STUDIE AANPAK IN 2022!

Begeleid aan de slag met je studeervaardigheden.

All week  
Book your study coaching [online](#)



### IMPROVE YOUR STUDY SKILLS IN 2022!

Start of good by improving your study skills.