

Klik- en verwijslijst: handige copy/paste's voor in de chat of mail!

Studentenwelzijn algemeen

Hier vind je al het (online en offline) aanbod op het gebied van Studentenwelzijn en Studiesucces:
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/>

Hier lees je meer over wat een decaan voor je kan betekenen.
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/studieondersteuners/decaan/>

Hier kun je een afspraak inplannen met een decaan:
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/studieondersteuners/decaan/afspraak-maken-decaan/>

Hier vind je meer dan 20 zelfhulp modules: gratis en anoniem:
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-persoonlijke-situatie/zelf-aan-de-slag/>

Hier vind je informatie over de studentenwelzijns adviseurs:
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/studieondersteuners/Studentenwelzijnsadviseurs/>

Hier vind je de gratis workshops over studentenwelzijn (vb plannen, stressreductie, uitstelgedrag)
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/studieondersteuners/Studentenwelzijnsadviseurs/workshops-studentenwelzijn/>

Hier vind je alle info over Peercoaches:
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/studieondersteuners/peercoach/>

Studeren in en omgaan met Lockdown en Coronatijdperk.

Online studeren: hoe doe je dat handig? Super veel goede tips en adviezen:
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/hulp-bij-online-studeren/>

Online begeleiding bij effectief studeren in 15-20 minuten video-call sessie:
studentwelzijn@hr.nl

Een online cursus 'omgaan met Coronastress' vind je hier:
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-persoonlijke-situatie/zelf-aan-de-slag/>

Online studeren, ok. Maar hoe studeer je überhaupt het beste en meest effectief?
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/studietips-en--trainingen/?ticket=ST-6799897-VSUUPqeMVqGiO67H7cdpXAbllMrNLjRNCY-20>

Gratis en anoniem online training 'omgaan met Coronastress' op Therapieland (en nog veel meer interessante thema's!):
<https://therapieland.nl/programmas/zelfhulp/zelfhulp-coronastress/>

Toch beter of liever op school studeren? Reserveer een studieplek
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-persoonlijke-situatie/aanvragen-reservering-studiewerkplek/>

Studiemotivatie

Al het aanbod over studiemotivatie op de HR vind je hier:

<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/mijn-studiemotivatie/?ticket=ST-6792922-E2wgST9U4OQnyebdXScHb0x9YfV5c5YqWwA-20>

Keuzevak 'leer jezelf motiveren'

<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/studieondersteunende-keuzevakken/keuzevakken-random-persoonlijke-effectiviteit/leer-jezelf-te-motiveren/?ticket=ST-6794321-StglJ5R0VjwKQhSC7WhnkU3jlu6WLAWRAsZ-20>

Externe site met veel tips en adviezen rond studiemotivatie:

<http://www.carrieretijger.nl/opleiding/ho/soepel-door-hbo/motivatie>

Je dag starten met medestudenten in het ochtendritueel. Je kunt er ook samen studeren op het kanaal: 'de studeerkamer'

<https://hint.hr.nl/nl/HR/HR-Breed-nieuws/ochtendritueel-voor-studenten-gezellig-en-stok-achter-de-deur/>

5 kleine stapjes zijn samen ook 1 grote: probeer de Pomodoro techniek!

<https://mindermaarbeter.nl/productiviteit/pomodoros-zorgen-voor-een-schop-onder-je-kont/>

Maar ook deze over de Pomodoro techniek is top.

<https://timemanagement.nl/pomodoro-techniek/>

Overtuigd van de Pomodoro techniek? Download een Pomodoro App. Hier vind je de beste:

<https://zapiet.com/blog/best-pomodoro-apps/>

Toch beter of liever op school studeren? Reserveer een studieplek

<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-persoonlijke-situatie/aanvragen-reservering-studiewerkplek/>

Plannen en organiseren.

Moeilijk aan de gang te krijgen? Je bent niet de enige. Sluit eens aan bij het ochtendritueel of studeer samen in de virtuele studeerkamer:

<https://hint.hr.nl/nl/HR/HR-Breed-nieuws/ochtendritueel-voor-studenten-gezellig-en-stok-achter-de-deur/>

Leren studeren & plannen en tegelijk keuzevakpunten binnenhalen? Kijk hier!

<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/studieondersteunende-keuzevakken/keuzevakken-random-studievaardigheden/>

Alles dat je moet weten om een plan- en organiseer champion te worden:

<https://www.hogeschoolrotterdam.nl/voorlichting/voorzieningen/studietips-en--trainingen/>

5 kleine stapjes zijn samen ook 1 grote: probeer de Pomodoro techniek!

<https://mindermaarbeter.nl/productiviteit/pomodoros-zorgen-voor-een-schop-onder-je-kont/>

Maar ook deze over de Pomodoro techniek is top.
<https://timemanagement.nl/pomodoro-techniek/>

Overtuigd van de Pomodoro techniek? Download een Pomodoro App. Hier vind je de beste:
<https://zapier.com/blog/best-pomodoro-apps/>

Toch nog wat begeleiding gewenst bij effectief studeren? Vraag om een afspraak op:
studentwelzijn@hr.nl

Toch beter of liever op school studeren? Reserveer een studieplek
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-persoonlijke-situatie/aanvragen-reservering-studiewerkplek/>

Stress / Burnout klachten

Hoe zit het met jouw stresslevel? Hier kun je het testen:
<https://www.stresswegwijzer.nl/test-jezelf/stresstest/>

Te veel stress? Deze tips en adviezen geven je direct wat verlichting:
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-persoonlijke-situatie/ik-heb-stress/>

Online korte cursus over stress en burnout vind je hier:
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-persoonlijke-situatie/zelf-aan-de-slag/>

Mindfulness en meditatie reduceren stress. Keuzevak Mindfulness doen? Kijk hier eens:
<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/studieondersteunende-keuzevakken/keuzevakken-random-persoonlijke-effectiviteit/studieondersteunend-keuzevak-mindfulness/>

Stress reduceren met meditatie kan ook met deze top Apps! Veel keuze in soorten en stijlen:
Headspace:
https://www.headspace.com/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=1043601983&utm_content=59734089748&utm_term=246983672101&headspace&gclid=Cj0KCQiA3smABhCjARIsAKtrg6JXrnbVXN9arEnfjxpVE6sy3lsPMA2_e_3hyrZXwhxfLnYuf9TmKQaAs9vEALw_wcB

VGZ Mindfulness-app
https://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app?gclid=Cj0KCQiA3smABhCjARIsAKtrg6JXrnbVXN9arEnfjxpVE6sy3lsPMA2_e_3hyrZXwhxfLnYuf9TmKQaAs9vEALw_wcB

Gratis en anoniem online training 'omgaan met Coronastress op Therapieland (en nog veel meer interessante thema's!):
<https://therapieland.nl/programmas/zelfhulp/zelfhulp-coronastress/>

Hier kun je gratis tijdelijke coaching aanvragen van een professionele coach!
www.blijfovereind.nl

Hier kun je ook gratis in gesprek gaan met iemand die de tijd neemt om naar je te luisteren.
<https://www.ease.nl/index.php>

Depressie, Angst- en stemmingsproblemen.

Psychische klachten? De afdeling studentenwelzijn kan je ondersteunen:

<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-persoonlijke-situatie/ik-heb-psychische-klachten/>

Anoniem en gratis een cursus doen om aan je klachten te werken? (vb angst, depressie, piekeren, zelfbeeld, stress)

<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-persoonlijke-situatie/zelf-aan-de-slag/>

Faalangst is heel vervelend. Je kunt er iets aan doen! Kijk hier eens:

<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-persoonlijke-situatie/faalangst/>

Wil je weten of je wellicht een depressie hebt? Doe de zelftest van Mentaal Beter:

https://mentaalbeter.nl/zelftesten/depressie-test/?gclid=Cj0KCQiA3smABhCjARIsAKtrg6l-7w-DQws-rDAo8GQE5WFn0XvDrAfp3wAC6S-DsaTjf7G8FpeKJ0aAm4-EALw_wcB

Mind heeft ook een goede zelftest en veel informatie over omgaan met depressie:

<https://steun.wijzijnmind.nl/quiz/depressietest>

Hier kun je gratis tijdelijke coaching aanvragen van een professionele coach!

www.blijfovereind.nl

Hier vind je informatie over psychische aandoeningen en hoe je er over kunt praten met anderen:

<https://www.heyhetisoke.nl/>

Denk je aan zelfdoding? Twijfel niet en bel dag en nacht met **113 of neem contact op met je huisarts.**

Taal, Verslagen, portfolio's en scripties schrijven

Is het schrijven, lezen en/of spreken van de NL taal nog een uitdaging?

<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/studietips-en--trainingen/Taalassistent/>

Moeite met het schrijven van verslagen, portfolio's of scriptie?

<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/studietips-en--trainingen/Taalassistent/Schrijven/>

Moeite met lezen of handiger en effectiever veel informatie opnemen?

<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/studietips-en--trainingen/Taalassistent/lezen/>

Beter NL spreken? Kijk hier:

<https://hint.hr.nl/nl/HR/Studie/hulp-bij-studie/mijn-studie/studietips-en--trainingen/Taalassistent/spreken/>