

MIND STUDIOO PROGRAMMA 2023

Hallo! En welkom bij het programma van Mind Studioo! Dit programma staat in het teken van jouw persoonlijke ontwikkeling. Je zal in de komende acht sessies zelfkennis opdoen (wat zijn mijn waarden, drijfveren en ontwikkelmogelijkheden?) en competenties verwerven die jouw veerkracht en zelfsturing zullen doen vergroten.

Het programma is opgebouwd rondom drie life skills: zelfbewustzijn en effectieve communicatie of omgaan met stress & emoties. Aan de hand van verschillende theorieën, methodes en oefeningen zal je worden uitgedaagd om inzicht en ervaring op te doen in deze skills en deze naar jouw toekomst en dagelijks leven leren vertalen. Met dit programma willen wij jou inspireren en nieuwe perspectieven en handvatten bieden door kennis te maken met bachelorstudenten uit andere cohorten en partners buiten je eigen (geneeskunde) bubbel.

***“Tackle life with all your skills.
Overcome each and every hill.
If you persist with all your will.
You will enjoy your life with all its thrills!”***

PROGRAMMA OVERZICHT

- Kick-off** | Op **5/4/23** van 17:30 - 20:00
- Sessie 1** | Levenslijn op **12/4/23** van 17:30 - 20:00
- Sessie 2** | Kernwaarden op **19/4/23** van 17:30 - 20:00
- Sessie 3** | Comfortzone op **26/4/23** van 17:30 - 20:00
- Sessie 4** | Voordeel van anders op **10/5/23** van 17:30 - 20:00
- Sessie 5** | Uitstraling op **17/5/23** van 17:30 - 20:00
- Sessie 6** | Collegetour over jouw plek op **24/5/23** van 17:30 - 20:00
- Afsluiting** | Op **31/5/23** van 17:30 - 20:00

***Blauw**: sessie zonder externe partner

***Geel**: sessie met externe partner

PROGRAMMA OPZET

KICK-OFF | WIJ MAKEN KENNIS

Tijdens de eerste sessie komen we feestelijk bij elkaar. In het eerste deel staan kennismaken, groepsbinding en veiligheid centraal. Middels 'connection kaartjes' leren jullie elkaar op een andere manier kennen dan door enkel je naam, leeftijd of hobby te benoemen. In het tweede gedeelte gaan jullie in twee groepen uiteen om onder begeleiding van jouw studentcoach in gesprek te gaan over je kwaliteiten en persoonlijke doelen; wat wil je uit dit programma halen?

Locatie: NU-2C33 in Theater 3

Let op: NU-gebouw, De Boelelaan 1111, 1081 HV Amsterdam

Datum & tijd: 5 april van 17:30 - 20:00

SESSIE 1 | ZELFBEWUSTZIJN: MIJN LEVENSLIJN

Tijdens de eerste life skill sessie ga je onder begeleiding van je studentcoach aan de slag met je verleden. Hoe ben je geworden tot wie je nu bent? Wat is jouw verhaal? Wat is jouw levenslijn? Gezamenlijk ga je op zoek naar belangrijke 'life events' die van invloed zijn geweest op je identiteitsontwikkeling. Dit vormt de basis voor de volgende sessie over kernwaarden.

"Alleen het besef van het verleden kan ons het heden doen verstaan." - Alan Watts

Locatie: NU-2B05 + NU-2B17 + NU-2B01 + NU-2B18

Check bij je studentbegeleider in welk lokaal jij verwacht wordt. Ook deze sessie vindt plaats in het NU-gebouw

Datum & tijd: 12 april van 17:30 - 20:00

SESSIE 2 | ZELFBEWUSTZIJN: MIJN KERNWAARDEN

Kernwaarden werken als kompas. Als je jouw kernwaarden kent, kun je richting geven aan je gedrag. In kritische situaties ben je dan beter in staat om meer vanuit je zelfbewustzijn te handelen en vanuit je kracht te reageren. Tijdens deze sessie ga je daarom ontdekken waar je voor staat en hoe je je kernwaarden meeneemt in je leven.

Locatie: NU-2B05 + NU-2B17 + NU-2B01 + NU-2B18

Check bij je studentbegeleider in welk lokaal jij verwacht wordt. Ook deze sessie vindt plaats in het NU-gebouw

Datum & tijd: 19 april van 17:30 - 20:00

SESSIE 3 | ZELFBEWUSTZIJN: MIJN COMFORTZONE

Tijdens deze sessie ga je fysiek aan de slag. Middels kickboxing gaan we reflecteren op vragen zoals: Hoe kun je in lijn zijn met je kernwaarden en buiten je comfortzone treden? En welke mogelijkheden voor ontwikkeling liggen daar? Samen gaan we op zoek naar waar jouw kernwaarden op spanning komen te staan.

Mocht je je niet comfortabel voelen bij deze uitingsvorm, dan heeft de partner een alternatieve opdracht.

Partner: [Houda Loukili](#) - Nederlands kampioen kickboksen & sociaal ondernemer

Locatie: Frans Otten Stadion (Let op: IJsbaanpad 43, 1076 CV Amsterdam)

De fietstocht vanaf de VU campus is 7 minuten. Naam van de zaal is: Grote zaal. Bij aankomst de trap omhoog, boven aangekomen is er een receptie. Daar linksaf, door het fitness gedeelte, aan de rechterhand is het zalencentrum.

Datum & tijd: 26 april van 17:30 - 20:00

Overig: Trek sport/bewegings kleding aan en neem water en een kleine snack mee!

SESSIE 4 | EFFECTIEVE COMMUNICATIE: Voordeel van anders

Diversiteit is een feit, inclusiviteit is een keuze. Inclusiviteit gaat over het voordeel willen en kunnen zien van dat wat anders is dan de norm, en over het omgaan met de weerstand die dat oproept. Tijdens deze sessie onderzoeken we effectieve communicatie in een superdiverse omgeving door in te zoomen op straattaal. Veel kinderen en jongeren groeien op in een omgeving waar meer dan één taal gesproken wordt, waaronder straattaal. Net als andere, meer formele, talen maakt deze onderdeel uit van hun identiteit en vormt het de manier waarop ze naar de wereld kijken. Hoe kunnen we omgaan met dit soort meertaligheid? Wat leert het ons over onze eigen normen, waarden en blinde vlekken? En hoe communiceer je samen vanuit vertrouwen?

Partner: [Halima Maakoul](#) - Docent en onderzoeker bij de Hogeschool van Amsterdam

Locatie: Frans Otten Stadion (Let op: IJsbaanpad 43, 1076 CV Amsterdam)

De fietstocht vanaf de VU campus is 7 minuten. Naam van de zaal is: Grote zaal. Bij aankomst de trap omhoog, boven aangekomen is er een receptie. Daar linksaf, door het fitness gedeelte, aan de rechterhand is het zalencentrum.

Datum & tijd: 10 mei van 17:30 - 20:00

SESSIE 5 | EFFECTIEVE COMMUNICATIE: MIJN UITSTRALING

In het dagelijks leven worden we niet altijd uitgedaagd om verder te denken dan verbaal en auditief communiceren. Echter, 80% van onze communicatie is

non-verbaal. Tijdens deze sessie ga je op zoek naar manieren van effectief communiceren die minder voor de hand liggen, zoals non-verbale communicatie. Middels humoristische dialogen, improvisatietheater en oefeningen over toon en lichaam, ga je op zoek naar je uitstraling en je eigen stijl van connecties leggen.

Partner: Jochem van Rijsingen - Docent & theatermaker (docent voor de minor 'Gender & Performance' @UvA)

Locatie: Frans Otten Stadion (Let op: IJsbaanpad 43, 1076 CV Amsterdam)
De fietstocht vanaf de VU campus is 7 minuten. Naam van de zaal is: Grote zaal. Bij aankomst de trap omhoog, boven aangekomen is er een receptie. Daar linksaf, door het fitness gedeelte, aan de rechterhand is het zalencentrum.

Datum & tijd: 17 mei van 17:30 - 20:00

Overig: Trek sport/bewegings kleding aan en neem water en een kleine snack mee!

SESSIE 6 | EFFECTIEVE COMMUNICATIE: MIJN PLEK

Hoe ziet effectieve communicatie eruit in een hiërarchische omgeving? Wat kun je hierover leren van professionals uit andere werkvelden? Tijdens deze sessie, die de vorm van een College Tour krijgt, ga je leren van ervaringsdeskundigen uit andere werkvelden die ook te maken hebben met een hiërarchische werkcontext. Wat leer ik van een ander? En wat neem ik hiervan mee?

Locatie: MF-A311

Let op: MF-gebouw, Van der Boechorststraat 7, 1081 BT Amsterdam

Datum & tijd: 24 mei van 17:30 - 20:00

AFSLUITING | WIJ PRESENTEREN

In de laatste sessie kijken we terug op het gehele proces. Wat is er gebeurd? Wat heb je ervaren? Heb je je doel(en) behaald? Wat neem je mee naar de toekomst? En wat zijn inspirerende momenten geweest? In spelvorm geef je antwoord op deze vragen en sluiten we gezamenlijk het programma feestelijk af.

Locatie: NU-2C33 in Theater 3

Let op: NU-gebouw, De Boelelaan 1111, 1081 HV Amsterdam

Datum & tijd: 31 mei van 17:30 - 20:00