

# 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** | Emo taal op **10/5/23** van 17:30 - 20:00
- Sessie 5** | Movement 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 | STRESS & EMOTIES: MIJN EMO TAAL**

*We ervaren allemaal stress en emoties, maar iedereen geeft er op een andere manier uiting aan. Hoe uiten emoties zich bij jou? Wat doet je lijf als je blij, boos of angstig bent? In deze sessie onderzoeken we hoe jij emoties tot uitdrukking brengt en zou kunnen brengen. Met behulp van improvisatietheater, dans en muziek verbreden we onze emotionele woordenschat. Want hoe gevarieerder je taal om jezelf uit te drukken is, hoe rijker je binnenwereld wordt.*

**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:** 10 mei van 17:30 - 20:00

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

### **SESSIE 5 | STRESS & EMOTIES: MOVEMENT**

*Tijdens deze sessie onderzoek je hoe stress en spanning zich voordoen in je lijf. Hoe kun je hier op een gezonde manier mee omgaan? Op welke manier kun je ontladen of juist aanspannen? Middels concrete technieken en tools op het gebied van movement leer je je lijf reguleren. Hierbij gaat het niet om het wegdrukken van spanning, maar om het vinden van een juiste verhouding hiertoe. Welke mate van spanning en stress is op welk moment gewenst en gepast?*

**Partner:** [Movement 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:** 17 mei van 17:30 - 20:00

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

## **SESSIE 6 | STRESS & EMOTIES: MIJN PLEK**

*Hoe werken spanning en stress in je voordeel of juist in je nadeel? Hoe ga je om met intensieve emoties op de werk- of studievloer? Tijdens deze sessie, die de vorm van een College Tour krijgt, ga je leren van ervaringsdeskundigen uit andere werkvelden die (ook) vaak te maken hebben met een hoge werkdruk. Wat leer ik van een ander? En wat neem ik hiervan mee?*

**Locatie:** MF-A611

*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