

# 27 tips voor meer veerkracht tijdens je studie



Workshop Carrièredag van Hall4 in samenwerking met sv. Arboricultura

Presentatie door [Nicole Behnke](#) en [Jochem Veldhuis](#).

- Tip 1.** : Laat je verwachtingen los.
- Wanneer je niets verwacht kan het alleen maar beter worden. Lijkt pessimistisch maar het werkt wel en het is zelfs wetenschappelijk bewezen. Lees de achtergrond in het [psychologie magazine](#).
- Tip 2.** : Ga uit huis en op kamers.
- Door op jezelf te gaan wonen met andere huisgenoten, krijg je naast een “2e gezin”, meer zelfstandigheid. Je leert voor jezelf en voor anderen zorgen. Op kamers via [Arboricultura](#).
- Tip 3.** : Leer nieuwe mensen kennen.
- Nieuwe mensen leren kennis is leuk! Daarnaast vergroot je je netwerk en sociale vaardigheden.
- Tip 4.** : Ben nieuwsgierig en ga op onderzoek uit.
- Neem jij andermans waarheid aan als zoete koek, of besluit je zelf na te denken en je eigen mening te vormen? Door op onderzoek uit te gaan, leer je dat er meer dan één waarheid bestaat.
- Tip 5.** : Omring jezelf met goed gezelschap. Offline én online.
- De mensen waarmee je omgaat beïnvloeden jou. En ook waar je naar luistert en wat je leest heeft invloed. Lees eens een biografie van iemand die je inspireert en luister naar interessante podcast. Kijk bijvoorbeeld op Netflix een docu over [Bill Gates](#) of lees een boek van [David Attenborough](#).
- Tip 6.** : Loop zoveel mogelijk.
- Er zijn veel onderzoeken gedaan naar het effect van lopen op ons brein. Erik Scherder is hoogleraar neuropsychologie vertelt erover op [YouTube](#). Meer gaan lopen? Download de Ommetje app. Extra pikpikels voor je brein? Loop op blote voeten!
- Tip 7.** : Maak iets en maak het af.
- Iets tastbaars maken zorgt voor [dopamine](#) in het brein. En iets afmaken zorgt voor meer dopamine. Dus start een project, rond het af en geniet. Van sokken breien tot werken in de tuin. Maak!
- Tip 8.** : Start met journaling, ofwel schrijf in je dagboek.
- Wie schrijft die blijft. Je hoort het vaak, maar het is dus ook waar! Schrijven helpt bij het verwerken van emoties en wat je meemaakt gedurende de dag. Er is genoeg [onderzoek](#) naar gedaan.. Het werkt!
- Tip 9.** : Neem pauze.
- Je brein heeft af en toe rust nodig. Even naar buiten staren, lopen en drinken zorgt voor nieuwe energie. Vraag bijvoorbeeld bij een online college vooraf of de docent pauze inlast.
- Tip 10.** : Praat over je problemen.
- Met je vrienden en familie praten over wat je dwars zit, helpt. Wil je je omgeving niet belasten? Bel bijvoorbeeld met de [Luisterlijn](#) of ga naar [vraaggewoon.nl](#) voor hulp

# 27 tips voor meer veerkracht tijdens je studie

Workshop Carrièredag van Hall4 in samenwerking met sv. Arboricultura

Presentatie door [Nicole Behnke](#) en [Jochem Veldhuis](#).



- Tip 11.** : Geef nut aan je dag.  
Maak een planning voor de dag met een paar dingen die je af wilt hebben. Streep ze af. En denk ook aan de leuke activiteiten en rustmomenten in een dag.
- Tip 12.** : Doe iets voor een ander.  
Iets voor een ander doen, ook al is het klein, kan voor die persoon een wereld van verschil zijn. Ga bijvoorbeeld wandelen met een oudere net als de leden van [Arboricultura](#).
- Tip 13.** : Zorg voor zingeving.  
Zingeving geeft vrijheid, erkenning en verbondenheid. Wat maakt jou gelukkig? Ga uit je hoofd en leer door ervaring. Wordt actief binnen een vereniging, een sociale dienstplicht of vrijwilligerswerk.
- Tip 14.** : Bedenk een goede “coping strategie”.  
Door een plan klaar te hebben, voor het geval dat een situatie anders loopt, kan je hier sneller op reageren. Ben je bezig met plan A? bedenk dan ook een plan B en C.
- Tip 15.** : Zorg voor een goed slaapritme.  
Iedereen weet dat een goede slaap belangrijk is voor je functioneren. Iedereen heeft wel tips. Maar wist je ook dat een goed slaapritme begint in de ochtend? Stel jezelf bloot aan (zon)licht, dan maakt je lichaam serotonine aan en dat heb je nodig voor je melatonine. Lees meer over [hormonen](#) .
- Tip 16.** : Ga de uitdaging aan!  
Ga uitdagingen aan met je vrienden. Wie zet de meeste stappen, raapt het meeste zwerfafval, of een bucket challenge. Het zorgt voor een gevoel van gemeenschap/ samen iets doen.
- Tip 17.** : Maak behapbare deadlines.  
Een andere manier om je gelukshormoon dopamine te verhogen is door het halen van doelen. Bedenken, opschrijven, doen en afstrepen.
- Tip 18.** : Maak een bucketlist voor de “komende” tijd.  
Maak een lijst met haalbare doelen voor de komende 10 jaar. Als 20-er heb je andere doelen dan wanneer je 40 bent. Kijk naar haalbare én uitdagende doelen.
- Tip 19.** : Durf fouten te maken.  
Door te leren van de fouten die je maakt komt je verder. [TEDx](#)
- Tip 20.** : Leer omdenken.  
Vindt een manier hoe je de situatie voor jou kan laten werken . Kijk op [omdenken.nl](#).
- Tip 21.** : Neem initiatief.  
Neem zelf het heft in handen. Door initiatief bij een ander te leggen, ben je afhankelijk van wat er bedacht wordt. Dus neem zelf initiatief en zorg dat je mensen meekrijgt.

# 27 tips voor meer veerkracht tijdens je studie



Workshop Carrière dag van Hall4 in samenwerking met sv. Arboricultura

Presentatie door [Nicole Behnke](#) en [Jochem Veldhuis](#).

**Tip 22.** : Alles heeft een einde.

Dat alles een einde heeft is niet altijd fijn. Maar verandering is wel een gegeven. Geniet dat zo veel mogelijk. Schrijf voor jezelf op wat je dag waarde geeft. Wanneer je te vaak opschrijft dat je alleen maar vervelende dingen doet, is het tijd voor verandering. En met [humor](#) kan je verandering gemakkelijker aan.

**Tip 23.** : Leer iets nieuws.

Blijf leren, zeker wanneer je weinig lessen hebt. Een nieuwe vaardigheid of kennis: [Edx](#)

**Tip 24.** : Jij bent uniek, maar je problemen niet.

Soms denk je dat jij als enige een probleem ervaart. Maar die kans is erg klein.

**Tip 25.** : Zoek naar mogelijke voordelen.

Vaak zie je alleen nog maar wat niet kan. Maar vaak zijn er wel voordelen. Tijdens online lessen, heb je meer tijd gezond te eten. Zoek dus naar kansen die er wel zijn.

**Tip 26.** : Hou privé en school gescheiden

Kan je in je kamer niet één plek maken waar je studeert? Kijk dan wat je kan doen met licht of met het opbergen van je studiespullen zodra je klaar bent.

**Tip 27.** : Ga naar buiten de natuur in

Hele dagen binnen zitten in een klein kamertje? Dat lijkt op een gevangenisstraf. Ga dus naar buiten en geniet van de natuur en de leefomgeving. De minor mens en natuur heeft onderzoek gedaan naar invloed van natuur op stress. En je wist het natuurlijk al! Meer natuur = minder stress.

**Extra tips** :

**Tip 28.** : Heb lol!

Nicole heeft een aantal tips gecombineerd toen ze een nieuwe horens en oren voor het kapotte beeld van Arboricultura gemaakt heeft. Maar ze had vooral lol samen met haar dochter van 8 die deze [Reel voor Instagram](#) gemaakt heeft.

**Tip 29.** : Gebruik een bullet journal

Tijdens de workshop kwam de vraag voor tip voor moeite met plannen. Zelf gebruik ik hiervoor een bullet journal. Hiervoor heb ik een cursus gevolgd bij [JorJoy](#)

**Tip 30.** : gebruik de Pomodoro methode bij concentratie problemen

De [Pomodoro methode](#) is gemakkelijk én simpel.

Je kan met [Nicole](#) en [Jochem](#) linken op LinkedIn. Jochem is verder druk met zijn studie en sv Arboricultura.

Nicole kan je bereiken via Hall4 voor werving & selectie en coaching binnen werk en de leefomgeving.

[www.hall4.nl](http://www.hall4.nl) // [nicole@hall4.nl](mailto:nicole@hall4.nl) // app met vragen naar: 0611024253