

In samenwerking met Route60: **LEVEL UP WEEK**

Dealing with stress April 28th | 12:45 - 14:15

We ervaren allemaal stress in ons dagelijks leven en dat is volkomen normaal. In onze workshop delen wij handige tools om jou te helpen stress te begrijpen en te beheersen in een ondersteunende omgeving. Doe met ons mee en ontdek hoe je stress iets beter hanteerbaar maakt!



April 29th | 12:45 - 13:30 **Boost your focus**

Moeite om gefocust en productief te blijven? Doe mee met onze interactieve workshop om effectieve studie routines op te bouwen en ontdek nieuwe technieken die studeren makkelijker en leuker maken! Leer, deel en level up jouw studiegewoonten met ons!



Keep your drive alive April 30th | 12:45 - 13:30

Hoe ga jij om met motivatie die komt en gaat? In deze workshop behandelen wij het onderwerp motivatie. Je zult inzichten krijgen in motivatie als een factor die komt en gaat en wat je kunt doen om jouw drive levend te houden. Deze workshop wordt aangeboden door de preventie psychologen van de TU Delft.

**Alle workshops
zijn Engelstalig**



**Voor 1e
Jaar BSc
CT & AES
Studenten**

May 1st | 12:45 - 14:15

Doe mee in met onze workshop over zelfontdekking, waarin levendige groepsdiscussies en het delen van ervaringen centraal staat. Samen gaan we dieper in op het herkennen en versterken van jouw persoonlijke sterktepunten, waarbij wij jou met krachtige tools bieden om jouw emotionele veerkracht een boost te geven. Mis deze kans niet om jezelf te versterken en met anderen te verbinden in een ondersteunende en opbeurende omgeving!

My strengths

SIGN UP & LEVEL UP

