GRATIS PILOT TRAINING ADEM[1]

Een unieke kans voor studenten die aan de slag willen om hun autonomie te vergroten.

Prestatiedruk, keuzestress, het gevoel dat het allemaal te veel wordt… We willen allemaal graag weten hoe je daarmee om kan gaan. Of liever nog, hoe je het kunt voorkomen. Hoe leer je omgaan met verwachtingen van jezelf en van anderen, met stress en emoties? Dit wordt in de psychologie 'autonomie' genoemd. Autonoom gedrag berust op zelfkennis. Hoe meer inzicht en zeggenschap je hebt over jezelf, hoe beter je kunt omgaan met lastige situaties.

De Universiteit Utrecht heeft een training ontwikkeld, waar je in 5 bijeenkomsten veel kunt leren en ervaren over hoe je jouw autonomie en daarmee veerkracht kunt versterken. De training bestaat uit 5 fysieke groepsbijeenkomsten van twee uur, thuisopdrachten en een voor/nameting middels twee vragenlijsten. In de groepsbijeenkomsten wisselen we uit en doen we oefeningen. Het is een interactieve cursus en jouw eigen bijdrage is daarbij noodzakelijk.

We hebben deze training al een aantal keren gegeven aan diverse studenten en willen ditmaal ook het effect van de training meten. Hiervoor zoeken we minimaal 10 studenten Diergeneeskunde die willen deelnemen aan de training.

Wat verwachten we van de deelnemers?

- Je bent bachelor- of masterstudent aan de faculteit Diergeneeskunde
- Je bent aanwezig bij de 5 bijeenkomsten op dinsdag of donderdag van 17.15 - 19.15 uur of woensdagen van 10.00-12.00 uur op 8/9/10 februari, 22/23/24 februari, 8/9/10 maart, 22/23/24 maart en 5/6/7 april.
- Je vult vooraf en na afloop van de cursus een vragenlijst in, om te zien hoe je autonomie zich heeft ontwikkeld (totaal: 1 uur tijd). Hiermee willen we ook de effectiviteit van de cursus toetsen.
- Tussen de bijeenkomsten door maak je telkens 2 thuisopdrachten van elk een dagdeel en na afloop schrijf je een korte handleiding voor jezelf.

Wat kun jij verwachten?

De opdrachten in dit traject hebben tot doel om je controle over je studieloopbaan en welzijn te laten ervaren en je welbevinden en succes te vergroten. Niet alleen reactief, maar ook door daar actief sturing aan te geven. Op basis van wetenschappelijke literatuur uit de psychologie laten we zien hoe je jezelf kunt versterken.

Je leert om je zelfbeeld te onderzoeken en versterken door je aannames over jezelf en anderen te toetsen op realiteit, onderscheid te maken tussen wat bij jou hoort en wat bij de ander, en rekening te houden met korte en lange termijn effecten. Daarbij is het nadrukkelijk niet de bedoeling dat je jezelf gaat beoordelen of verbeteren, maar dat je jezelf en je reacties op nuchtere wijze leert doorgronden. Je bekrachtigt je autonomie door een persoonlijke handleiding voor jezelf te schrijven.

Uit de handleidingen van studenten die de opdrachten al eerder gemaakt hebben blijkt dat deze studenten na afloop beter begrijpen hoe zij in verschillende situaties reageren en zichzelf daar nu ook effectiever op weten aan te sturen. Ze gaan beter voor zichzelf zorgen, zijn beter in staat hun motivatie te reguleren, en ervaren meer balans tussen studie, werk en privé. Studenten zeggen in hun evaluatie dat zij op een andere (beschouwende) manier naar zichzelf zijn gaan kijken en meer grip op hun situatie ervaren.

[1] AUTONOMIE DUURZAAM EIGEN MAKEN (ADEM)