



Beste topsportstudent,

Zoals vorig semester werd aangekondigd, zullen er ook dit semester **workshops** georganiseerd worden **specifiek voor topsportstudenten**. Deze workshops hebben tot doel om de competenties die belangrijk zijn voor jouw combinatie van topsport en studie (verder) te ontwikkelen. Naast het inhoudelijke aspect zijn de workshops ook een uitstekende gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met andere topsportstudenten.

Omdat we weten dat het niet evident is voor topsportstudenten om zich vrij te maken, bieden we elke workshop opnieuw tweemaal aan. De volgende reeks workshops zijn als volgt gepland en zullen doorgaan op **Campus Etterbeek**. Het lokaal wordt later nog meegedeeld.

Workshop 2: Timemanagement / Efficiënt plannen en organiseren: *het opmaken van een 'topsport en studie'-planning.*

- **Data**
 - Maandag 15 februari 2016: 17u15-19u
OF
 - Dinsdag 16 februari 2016: 17u45-19u30
- **Inhoud**
 - Hoe plannen andere topsporters? Uitwisseling van ervaringen.
 - Concrete tips en tools voor topsportstudenten om te plannen en de beschikbare tijd efficiënt te gebruiken.

Workshop 3: Omgaan met stress in sport en studie.

- **Data**
 - Maandag 29 februari 2016: 17u15-19u
OF
 - Dinsdag 1 maart 2016: 17u45-19u30
- **Inhoud**
 - Waar krijgen andere topsportstudenten stress van? Hoe gaan zij hier mee om? Uitwisseling van ervaringen.
 - Concrete tips en mentale technieken.





Hoewel deelname aan deze workshops niet verplicht is, raden we **ELKE** topsportstudent ten zeerste aan om hier aan deel te nemen.

Graag vernemen we van **ELKE topsportstudent** aan welke workshops hij/zij (niet) zal deelnemen. Je doet dit door volgend **online invulformulier** in te vullen **VOOR MAANDAG 8 FEBRUARI**. Ook indien je niet aanwezig kan zijn, dien je het online formulier in te vullen.

<https://www.vub.ac.be/surveys/index.php/156713/lang-nl>

We rekenen op jouw aanwezigheid!

Indien je nog vragen zou hebben en/of graag individuele begeleiding zou krijgen m.b.t. het stellen van doelen (vorige workshop) kan je steeds Topsport en Studie contacteren ([+32473411253](tel:+32473411253); topsport.studie@vub.ac.be). Topsportstudenten die workshop 2 en/of 3 niet kunnen bijwonen, kunnen via Topsport en Studie bovendien ook individuele begeleiding aanvragen omtrent deze thema's.

Met sportieve groet,

Dienst Topsport en Studie

