

Brigitte Tel, Technische Natuurkunde Universiteit Twente

De eerste dag van de NACADA meteen een geweldige workshop gedaan:

Student success for live - Brian Yates, Liberty University, USA

“There should be two educations; one should teach you how to make a living, the other how to live” (John Adams- 2nd U.S. President)

Wat ik meegenomen heb van deze workshop is een hele set aan reflectie oefeningen voor Live Coaching:

- Wheel of live exercise, heel simpele tool voor inventarisatie en verbetering Wellbeing
- Learn-Be-Do exercise voor balans leren met zijn en wat de student doet
- Empathy exercise (+ filmpje over verschil empathie en sympathie: YouTube René Brown)
- Stressmanagement exercise (rood/geel/groen/blauw zones)
- Inner-critic exercise: stem in je hoofd visualiseren als persoon en deze aanspreken en wegsturen)
- Future -Self exercise

Leuk om deze mooi op een rij te hebben en te realiseren dat dit natuurlijk dingen zijn die een student moet (gaan) kunnen.