

WAT NA DE JANUARI-EXAMENS? REFLECTIE



WAT NA DE JANUARI-EXAMENS?



Werverdiende vakantie,
je hoofd leegmaken...



Twijfels, vragen...
Zal ik geslaagd zijn? Wat als...?



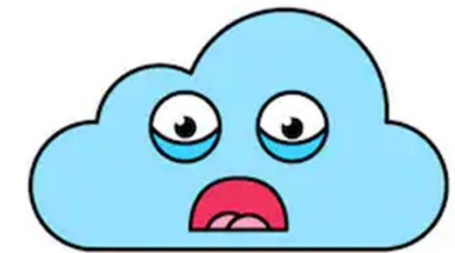
JE BENT NIET JE GEDACHTEN



- Neem pen en papier
Gedachten, twijfels, gevoelens...
- Neem je tijd! 🕒



- Rode lijn?
Angst, onzekerheid, boosheid, opluchting...
- Twijfels herkennen
- Gedrag (niet) sturen



- Je bent niet je gedachten
- Benoem gedachte
"Dag Mevr. Onzekerheid..."
- Afstand nemen



ANALYSEER WAARDEVOLLE INFO



Negatieve gedachtenwolk

- Afstand
- Aan de slag



Er waren lastige periodes...

Je hebt doorgezet!

Hoe heb je dat gedaan?



- Hoe kan ik het de volgende keer aanpakken?
- Groenlichtgedachten!



JIJ KAN WEL WAT!



Wat ging er goed?
Successen, kwaliteiten...
Schrijf ze neer!



Verbeteren toekomst?
Jij kan wel wat!
Zie 'fouten' als kansen.

¡AY CORONA!

- [Bekijk deze video](#)
- Student@warmUGent
- [Wel in je vel](#)



...TOT SLOT



YOU'VE GOT THIS!





TOCH NOG VRAGEN?

STUUR EEN MAILTJE NAAR JOUW OPLEIDING:

psychologie.pp@ugent.be

pedawet.pp@ugent.be

sociaalwerk.pp@ugent.be

