

STUDENTENWELZIJN

WIE

KAN JOU HELPEN?

Heb je vragen over je (mentale) gezondheid of welzijn, dan is het belangrijk om te weten bij wie je terecht kunt. Zowel binnen je opleiding als Zuyd-breed staan diverse begeleiders en ondersteuners voor je klaar. Ze zijn er voor jou, dus wacht niet te lang met hulp zoeken!



Professionals

STUDENTBEGELEIDERS

jouw eerste aanspreekpunt

(docent, slb'er, mentor)

ZUYD LUISTER

getrainde studenten die jou een **luisterend oor** bieden

STUDENTENDECANEN

voor zaken die invloed hebben op **jouw studie**

STUDENTPSYCHOLOGEN

begeleiden jou bij **psychische klachten**

VERTROUWENSPERSOON

als je te maken krijgt met **ongewenst gedrag**

WAT

KAN JOU HELPEN?

Zuyd biedt allerlei workshops, trainingen en faciliteiten die bijdragen aan jouw mentale of fysieke gezondheid. Daarnaast is er ook extra ondersteuning mogelijk tijdens jouw studie.



Trainingen voor mentale gezondheid & balans

MISSION POSSIBLE

meer zelfvertrouwen, **minder stress!**

FLOW INTO YOUR LIFE

voor meer **balans**

ME, MYSELF AND I

voor je **persoonlijke ontwikkeling**

MUZIEKTHERAPIE

training tegen sombere gevoelens

ZUYD STIL

voor momenten van **rust en aandacht**



Fysieke gezondheid & leefstijl

VITALITEIT

CHECK

door **zorgprofessionals**

STUDEERPLEK CHECK

LEEFSTIJL

voor voeding, bewegen, slaap, stoppen met roken en ontspanning

COACHING

ZUYD FIT

gratis en **gevarieerd aanbod** van kickboxen en bodytraining tot yoga en meditatie



Extra studie ondersteuning

BIJZONDERE

OMSTANDIGHEDEN

speciale regelingen bij functiebeperkingen of topsport

FINANCIËLE STEUN

PEER GROUPS

ervaringen uitwisselen over hoogbegaafdheid of autisme

DIVERSITY ZUYD

LHBTIQA+ community

TIMEMANAGEMENT

praktische **tips** voor slimmer werken

Ga voor meer info over het hulpaanbod naar zuyd.nl/student