

# STUDIEPLANNER

GEORGANISEERD ZIJN IS DE EERSTE STAP



## GEORGANISEERD ZIJN IS DE EERSTE STAP

MAANDAG ..... / .....	DINSDAG ..... / .....	WOENSDAG ..... / .....	DONDERDAG ..... / .....	VRIJDAG ..... / .....	ZATERDAG ..... / .....
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
'T IS MAANDAG :(	NIET OPGEVEN!	HALVERWEGE!	GEWOON DOEN!	VRIJDAG, WHOEHOO!	NU WAT CHILLEN, MAAR OOK WERKEN
TO DO	TO DO	TO DO	TO DO	TO DO	ZONDAG ..... / .....
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					KLAAR VOOR VOLGENDE WEEK?

StuW is de Facultaire Studentenraad van de Faculteit Wetenschappen. Dit is een raad van alle stuvers (studentenvertegenwoordigers) die de belangen van de wetenschapsstudenten verdedigen in allerlei raden, commissies en andere projecten.

Maandelijks wordt ook een algemene vergadering gehouden zodat iedereen op de hoogte is van wat er aan de faculteit gebeurt en om voorstellen/ideeën hierover te geven. Om naar de vergadering te komen, moet je niet in een raad/commissie zetelen, alle studenten mogen mee discussiëren, problemen aankaarten en oplossingen bedenken!

Als je zelf zin hebt om mee je opleiding, faculteit of universiteit te verbeteren, is StuW dus de beste plaats om te beginnen en te zien waar jij je steentje kan bijdragen.

Voor meer info: kom eens langs op een vergadering, of stuur een mailtje naar [stuw@ugent.be](mailto:stuw@ugent.be). De data van onze vergaderingen kan je vinden op onze Ufora-pagina of [stuw.ugent.be](http://stuw.ugent.be).

## OPLEIDINGSCOMMISSIES

De opleidingscommissies, afgekort OCs, staan in voor het onderwijsbeleid en de kwaliteitsbewaking van hun opleiding. In deze raad zetelen studenten, assistenten en proffen.

De OC's zijn permanente adviesorganen van de faculteiten met betrekking tot

het algemeen beleid en de organisatie van het onderwijs van de betrokken opleiding. Zij staan in voor het bepalen van de doelstellingen, de vormgeving en de praktische uitwerking van de inhoud van het onderwijs, voor het verloop en de begeleiding van de onderwijsleerprocessen en dragen de verantwoordelijkheid voor de resultaten ervan.

Hun taak omvat tevens de voortdurende optimalisering van de kwaliteit van het onderwijs en het documenteren ervan in de opleidingsmonitors. Zij zijn belast met het opleidingsprogramma voor een opleiding (ontwikkeling, implementatie en evaluatie).

Je kunt de stuvers uit jouw OC terugvinden via [www.ugent.be/we/nl/faculteit/raden](http://www.ugent.be/we/nl/faculteit/raden). Indien je zelf OC-stuver wilt worden kun je de OC-voorzitter of StuW contacteren.

## START TO TALK

Start to talk is een warm project dat zich richt op het mentaal welzijn bij studenten. Het is een project door studenten voor studenten. Via een praatgroep wordt er gesproken over zaken waar studenten het moeilijk mee hebben. Deze onderwerpen worden vaak niet besproken in het dagelijkse leven. Mensen voelen zich beschaamd of zwak omdat ze het moeilijk hebben. Wij ondervinden dat ze tijdens de praatgroep hun hart kunnen luchten en open kunnen praten over hun gevoelens. Ondanks het feit dat de meesten elkaar niet kennen, merken we een wederzijds respect en vertrouwen naar elkaar toe.

Tijdens een sessie wordt vaak beseft dat we niet alleen zijn en dit scheidt een diep

gevoel van verbondenheid. Praten helpt, blijf niet met je probleem zitten en kom gerust eens langs op een van onze maandelijkse sessies. Je mag ons altijd een mailtje sturen:  
[starttotalk@bemsa-gent.be](mailto:starttotalk@bemsa-gent.be).

## MONITORAAT

Universitaire studies betekenen verandering en aanpassing. Dat is niet voor iedereen even gemakkelijk. Maar je staat er niet alleen voor. Er zijn verschillende mensen bij wie je terecht kunt voor verschillende vormen van ondersteuning. Het is wel aan jou om de stap te zetten. Het monitoraat van de faculteit Wetenschappen is er voor alle studenten binnen de faculteit. Het is een vertrouwelijk en vlot toegankelijk aanspreekpunt. Het overkoepelt:

### Trajectbegeleiding

Voor vragen over je curriculum en studieloopbaan, of problemen met studievoortgang:  
Contactpersoon: Sanne Kiekens ([sanne.kiekens@ugent.be](mailto:sanne.kiekens@ugent.be)).  
Maak een afspraak via [www.ugent.be/we/nl/onderwijs/monitoraat/trajectbegeleiding.htm](http://www.ugent.be/we/nl/onderwijs/monitoraat/trajectbegeleiding.htm)

### Algemene studiebegeleiding

Voor algemene vragen in verband met studiemethode en -planning:  
Contactpersoon: Sandra Vangestel ([Sandra.Vangestel@UGent.be](mailto:Sandra.Vangestel@UGent.be)).

### Vakinhoudelijke studiebegeleiding

Voor bijkomende vragen en extra oefeningen i.v.m. de vakken Wiskunde, Fysica, Chemie (mogen echter niet het onderwerp uitmaken van je opleiding).

Voor de opleiding wiskunde is er het tutoraat. Via het tutoraat helpen tutors - dit zijn ouderejaarsstudenten - eerstejaarsstudenten hun weg te vinden in het universitaire leven. Wekelijks zit je als eerstejaars samen met de tutor.  
Meer info op [www.ugent.be/we/nl/onderwijs/monitoraat/studiebegeleiding.htm](http://www.ugent.be/we/nl/onderwijs/monitoraat/studiebegeleiding.htm)  
Contactpersoon: Sandra Vangestel ([Sandra.Vangestel@UGent.be](mailto:Sandra.Vangestel@UGent.be)).

## STUDENTENPSYCHOLOGEN

Op de afdeling Studieadvies staan meerdere psychologen ter beschikking om studenten te begeleiden die met hun studies in de knoei zijn geraakt. Soms gaat het om verkeerde studiegewoonten maar ook persoonlijke problemen kunnen het studeren en het leven aan de universiteit bemoeilijken:

### Studiegebonden problemen

Een tekort aan interesse en/of motivatie om te studeren, uitstelgedrag, perfectionisme, (examen)stress, faalangst, geen of een niet efficiënte studie-aanpak, geheugen- en/of concentratieproblemen,...

### Persoonlijke problemen

Piekeren, aanpassingsproblemen, relationele problemen, assertiviteit, angst of neerslachtigheid ...  
Je kan bij de studentenpsychologen terecht voor een persoonlijk gesprek, maar zij geven ook trainingen in groep over uitstelgedrag, faalangst ...  
Meer info vind je hier:  
[www.ugent.be/studentenpsychologen](http://www.ugent.be/studentenpsychologen).