



ImpACT

studeren met veerkracht

Ben jij hbo-student (16-25 jaar) en wil jij:

- ✓ Beter leren omgaan met stress en prestatiedruk
- ✓ Meer rust in je hoofd
- ✓ Ontdekken wat jij écht belangrijk vindt en hoe je daar meer naar kunt leven

GRATIS



ImpACT

studeren met veerkracht

DOE MEE

DE TRAINING

De training bestaat uit 10 modules die je geheel zelfstandig in je eigen tempo kunt doorlopen. Elke module bestaat uit een korte uitleg over het thema (via een videofragment) en bijpassende oefeningen.

MEEDOEN?

Jij bepaalt zelf de tijd die je besteedt aan het doorlopen van de training (reken op minimaal een half uur per onderdeel). Het onderzoek is volledig online (via laptop of tablet). Maak een account aan op impact.ou.nl of scan de QR-code hiernaast.

MEER INFORMATIE

Wil je eerst meer informatie over dit onderzoek, neem dan contact op met het onderzoeksteam via impact@ou.nl



BETROKKEN ONDERZOEKERS

Ineke Bodok MsC

junior onderzoeker
Levensloopsychologie

dr. Jennifer Reijnders

universitair docent
Levensloopsychologie

prof. dr. Nele Jacobs

hoogleraar Levensloopsychologie