



SWITCHEN OF STOPPEN

Ligt het aan je studiekeuze of zijn het de vaardigheden, het niveau of de motivatie waar de twijfels vandaan komen? Soms kun je direct overstappen naar een andere studie of deelnemen aan een specifiek switch programma. Of bekijk het aanbod studiekeuze activiteiten per opleiding via fontys.nl/agenda.

Via Fontys Helpt vind je ook meer info over:

- Een persoonlijk gesprek met een studiekeuzeadviseur en het maken van een afspraak
- Het groepstraject Explore om motivatie en talenten te ontdekken
- Het Empower TEC programma voor een passende studiekeuze en tegelijkertijd blijven studeren

Ga naar fontys.nl/fontyshelpt en kies 'als je een andere studie overweegt'.

Eventuele extra begeleiding binnen opleiding:



TWIJFELS OVER HET NIVEAU

Voel je je niet zeker over bepaalde vaardigheden om succesvol te kunnen studeren? Merk je dat je vaker (het studeren voor) een tentamen uitstelt, of het inleveren van een opdracht? De vraag is of jij en jouw manier van studeren het beste past bij het hbo of misschien beter tot zijn recht komt op het wo, het mbo, of juist in een deeltijdstudie. Check de begeleidingsmogelijkheden eens binnen de opleiding, om bepaalde vaardigheden bij te spijkeren.

Je kunt ook terecht op Fontys Helpt voor praktische trainingen, over bijvoorbeeld:

- Assertiviteit
- Perfectionisme
- Autisme
- Rouw en verlies
- Faalangst
- Zelfvertrouwen
- Mindfulness

Ga naar fontys.nl/fontyshelpt en kies boven in het menu voor 'trainingen'.

Eventuele extra begeleiding binnen opleiding:



STUDEREN MET BIJZONDERE OMSTANDIGHEDEN

Zoals bijvoorbeeld een functiebeperking (dyslectie, autisme), studeren met een chronische ziekte, als mantelzorgverzorger of juist als topsporter of ondernemer. Extra ondersteuning en faciliteiten zijn dan erg prettig.

Via Fontys Helpt vind je meer over alle ondersteuning en voorzieningen rondom:

- Studeren en een functiebeperking
 - Studeren en topsport
 - Studeren en ondernemerschap
- Je kunt ook online een afspraak maken om je persoonlijke situatie te bespreken.

Ga naar fontys.nl/fontyshelpt en kies voor 'als je studeert met bijzondere omstandigheden'.

Eventuele extra begeleiding binnen opleiding:



PERSOONLIJKE VRAGEN OF ZORGEN

Als je rondloopt met een klacht, zorg of een persoonlijke vraag over bijvoorbeeld je concentratie, uitstelgedrag, zelfvertrouwen, stress etc. Of als je juist meer praktische hulp zoekt bij een negatief studieadvies of studievertraging. Je kunt altijd in gesprek met je studentcoach. Is er extra ondersteuning nodig dan biedt Fontys Helpt meer hulp.

Via Fontys Helpt helpt vind je alles over:

- een persoonlijk gesprek met een studentendecaan of studentenpsycholoog
- Het volgen van één van de vaardigheidstrainingen

Je kunt daar ook online een afspraak maken!

Ga naar fontys.nl/fontyshelpt en kies voor 'als je een steuntje in de rug nodig hebt'.

Eventuele extra begeleiding binnen opleiding:



EXTRA UITDAGING GRAAG!

Wil je graag iets extra's doen naast je studie? Er zijn allerlei mogelijkheden om bestuurlijk actief te zijn of om te participeren als student. Bijvoorbeeld door mee te praten over kwalitatief goed onderwijs en een fijne leeromgeving in een van onze medezeggenschapsraden of opleidingscommissies. Werken aan extra skills en ontwikkeling kan ook via Ucademy: via diverse workshops die passen bij deze tijd. Of door ervaring op te doen in het buitenland.

Via Fontys Helpt vind je meer over:

- Medezeggenschap
- Ucademy
- Stage lopen in het buitenland

Ga naar fontys.nl/fontyshelpt en kies voor 'als je een extra uitdaging wil'.

Eventuele extra begeleiding binnen opleiding:

Studeren is leuk, maar soms ook best lastig en dan is het prettig als iemand je een handje helpt. Bijvoorbeeld als je twijfelt over je studie, over het niveau, bij persoonlijke vragen of bijzondere omstandigheden. Je kunt dan terecht op fontys.nl/fontyshelpt.

Studying abroad can be a great learning experience and a memory for a life-time. But sometimes it's nice when you receive some extra help with your study skills or guidance to adjust well in the Netherlands. In some cases you might have some personal circumstances you need help with. More information you can find on fontys.edu/fontyshelps.



IN NEED OF EXTRA GUIDANCE?

Are you experiencing study-related problems? Concentrating difficulties, performance anxiety or doubts about your choice of study programme? Fontys can offer you extra guidance. The online Student guide *Fontys helps* provides more information about:

- How to deal with intercultural differences
- Help from Student psychologists: psychological problems (e.g. concentration difficulties, performance anxiety)
- Help from study career choice advisors if you want to switch to a different study programme.

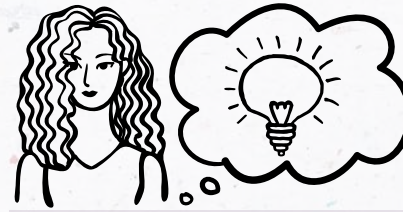
For more info visit: fontys.edu/fontyshelps - personal support.



STUDYING WITH SPECIAL CIRCUMSTANCES

Special circumstances can lead to problems with regard to participating in the course, and result study delays. Study coaches can help you with e.g. financial problems, studying with a limitation, personal worries, family circumstances, complaints, objections and appeals against Board of Examiners' decisions). In such situations you can make use of special facilities and arrangements.

For more info visit: fontys.edu/fontyshelps - special circumstances.



DO SOMETHING EXTRA!

Within Fontys there are various opportunities to be active alongside your study activities. For example in formal representation councils or boards of study or student associations. Or more informally, by organising the introduction for new students or by participating in brainstorm meetings with different Fontys departments.

The Centre for Representation also provides workshops for students who are active Board members in student associations.

For more info visit: fontys.edu/fontyshelps - student participation.



SOME USEFUL LINKS FOR YOU

As a newcomer in the Netherlands you might not know where to buy certain products or where to find the Sports Centre, which fun activities take place in your town, etc. In this list you will find useful links.

- How to get around
- Sports Centre
- Fun activities in Eindhoven/Tilburg/Venlo
- Finding expat jobs
- Where to shop, etc.

For more info visit: fontys.edu/fontyshelps - useful links.

NEED A BUDDY?

Our buddies can also help you to feel at home in the Netherlands or at Fontys. Do you want to get in touch with them? You can contact them at buddy@fontys.nl