



# BOOST JE BLOK

met jouw blokkalender!

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
week 1							
datum:							
week 2							
datum:							
week 3							
datum:							
week 4							
datum:							
week 5							
datum:							



**TELEBLOK.BE**  
SHARE YOUR STRESS: INFO  
EN CHAT VOOR STUDENTEN.  
Ook op facebook!



**TIJD  
VOOR EEN ENERGIE-  
BOOST?**  
ZOEK IN JE APP-STORE NAAR  
'7 MINUTE WORKOUT'  
EN 3 - 2 - 1 GO!



**KL iK APP**  
DOWNLOAD DÉ GENTSE  
STUDENTENAPP EN ONTMOET  
ONLINE STUDENTEN MET  
GELIJKAARDIGE INTERESSES.



**STUVO 'DUIMT' VOOR  
JOU! NOOD AAN EEN  
GESPREK?**  
ARTEVELDEHOGESCHOOL.BE/  
STUVO



**STOPMETBLOKKEN.BE**  
EEN BETERE STUDIESTRATEGIE  
IN 5 CONCRETE STAPPEN.  
  
FOR ENGLISH:  
STOPCRAMMING.BE



**KOM TOT RUST**  
OEFEN WAAR EN WANNEER  
JE MAAR WILT. DE GRATIS APP  
'VGZ MINDFULNESS' HELPT JE  
OM BETER OM TE GAAN MET  
STRESS.



**STUDERENZONDER  
BLOKKEREN.BE**  
EEN GRATIS ONLINE  
ZELFHULPPROGRAMMA  
OP JE EIGEN TEMPO AAN DE SLAG MET JE  
FAALANGST, UITSTELGEDRAG OF ONZEKERHEID  
  
FOR ENGLISH:  
STUDIESWITHOUTWORRIES.BE