

# SOCIAL SKILLS

**Sociaal contact is een basisbehoefte.** De één heeft er meer nood aan dan de ander, maar iedereen heeft een bepaalde vorm van sociaal contact nodig om zich goed te voelen.

Onderwijs in coronatijden, met een mix van 'on campus' en online lessen, maakt de overgang naar de nieuwe universiteitsomgeving en **het leggen van nieuwe sociale contacten** extra uitdagend.

**Studiebegeleiding** helpt je graag op weg met een **aantal tips** en **weetjes**.



## 'ON CAMPUS' CONTACT LEGGEN Hoe begin je eraan?

- Wees **benaderbaar**, neem een open houding aan
- Start het gesprek met een **gemeenschappelijk onderwerp**, bv. je weg vinden op de campus
- Wees openhartig en positief, stel **open vragen**
- Beëndig het gesprek **positief**, wissel eventueel contactgegevens uit

### Pendel- of kotstudent?

- **Pendelaars:** spreek af om dezelfde trein te nemen
- **Kotstudenten:** spreek af om bv. samen te koken
- **Kotstudenten:** spreek **de kotcoach** aan!

↑ Leg ook contact buiten je nabije omgeving!  
↓



## ONLINE CONTACT LEGGEN Tips en tricks

- Maak gebruik van **VUB-kanalen**, vb. discussieruimtes op Canvas
- Leg contact via groepen op **sociale media**  
Vb. Facebookgroep 1 BA Rechten VUB \*academiejaar  
Opgelet: ga kritisch om met informatie op deze pagina's
- **Studeer en pauzeer** digitaal samen, vb. via Microsoft Teams  
Creëer een massablokgevoel met YouTube-video's
- Neem deel aan **VUB-initiatieven** als het VUBuddy project



## GRENZEN VERLEGGEN Ontdek je nieuwe omgeving

- Neem je tijd om [Brussel te leren kennen](#)
  - Ontdek het Zoniënwoud of [één van de vele parken](#) in Brussel
  - Bezoek [musea](#)
  - Ga naar één van de vele antiekmarktjes in Brussel
  - Misschien kan je een nieuwe hobby opnemen in het centrum van de stad?
- [Studentenkringen en verenigingen](#) organiseren heel wat activiteiten

## VERGEET NIET...

- Dat het voor iedereen spannend is**

Iemand leren kennen, een onbekende aanspreken,... In een nieuwe omgeving terechtkomen is niet gemakkelijk en kan voor spanning zorgen. Weet dat dit voor alle nieuwe studenten zo is. Durf medestudenten aanspreken, ze maken net hetzelfde mee en zullen dus blij zijn om een babbel met jou te slaan!
- Dat je medestudenten niet meteen jouw BFF's moeten worden**

Soms is er een minder goede match met jouw kotgenoten of medestudenten. Weet dat er ook verschillende vormen van vriendschappen mogelijk zijn. Verwacht niet dat alle mensen die in jouw bubbel zitten jouw beste vrienden zullen of moeten worden. Geef het vormen van vriendschappen de tijd.
- Dat je geen 50 vrienden nodig hebt om gelukkig te zijn**

De mens is een sociaal dier en heeft nood aan interactie, maar het is oké om slechts enkele vrienden te maken. Onderzoek heeft ook aangetoond dat we slechts met enkele mensen rondom ons intieme banden kunnen vormen.
- Dat het oké is om alleen te zijn**

Niet iedereen heeft de behoefte om continu omringd te zijn en het is niet altijd mogelijk: soms lopen uurroosters niet gelijk, soms wordt je ergens anders verwacht,... Het is oké om alleen iets te eten in restaurant, alleen ergens een boekje te zitten lezen, ...
- Dat STUDY GUIDANCE CARES**

Heb je het moeilijk met de overgang naar het hoger onderwijs? Voel je je niet goed in je vel? Weet dat Studiebegeleiding voor jou klaar staat! Kom [hier](#) te weten wat wij voor jullie kunnen betekenen.