



GOING BEYOND THE COUNSELING ROOM!

High-impact
creative
actions on campus

Sofie Giets
Samantha Werthen
LUCA School of Arts

Practical issues

- 4 colleagues from psychological service (for the brainstorming)
- 1 colleague who helps with practical support
- We have a monthly meeting to organize 3 activities a year
- With bigger activities also other colleagues help
- Budget!



- 100

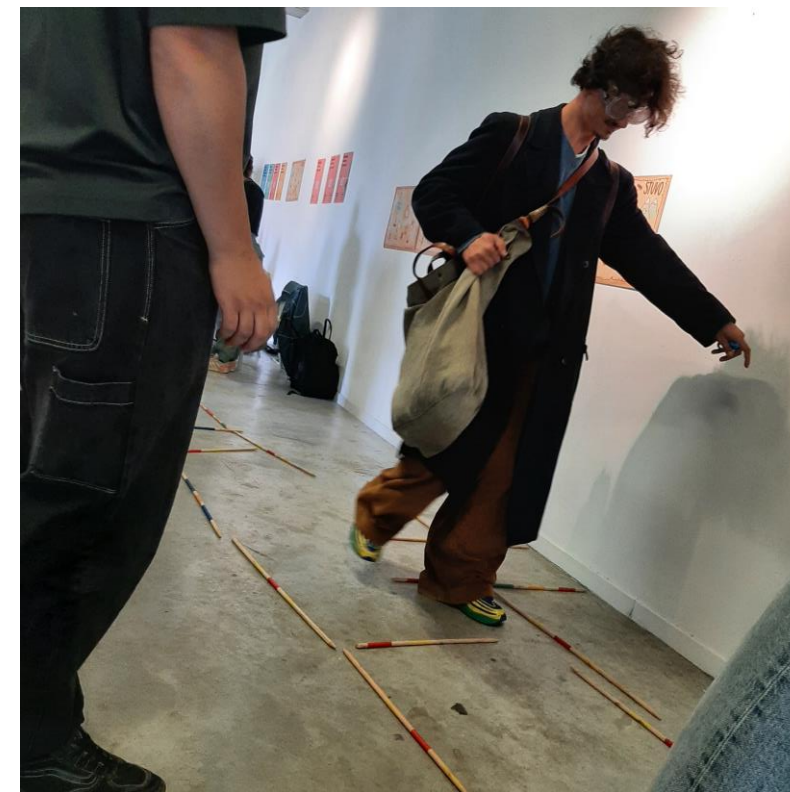
THE MAGIC BEAN

A tangible introduction to Dweck's Growth Mindset theory



SUBSTANCE AWARENESS

Steady course!



SPOT YOUR INNER CRITIC

Externalization and personification of their inner critic



THE FEEDBACK FILTER

Dealing with feedback is a learning process



CHEWING GUM MACHINE & PHOTO BOOTH

Reframing stress as a challenge response



SLEEP HYGIENE CAMPAIGN

Why sleep is important



Stuvia LUC selecteert 8 slaaptips voor studenten van LUC School of Arts en KU Leuven Architectuur

SLAAPZ8

8 slaaptips met impact op je studies én bij uitbreiding je hele leven.

Slaap Zzz. 1: Awaken your full potential.

Wil je geconcentreerd, alert en energiek voor de dag komen? Wil je goede prestaties neerzetten in brein functioneert beter na een volwaardige nacht slaap. Voorzje daarom zo veel mogelijk nachten van 8 uur slaap.

Slaap Zzz. 2: A creative mind never sleeps?

Meermaals per nacht beland je in de droomsleep of de zogenaamde remslaap. Tijdens zo'n fase linkt je brein nieuwe informatie aan kennis waar je reeds langer over beschikt. Zou remslaap is nodig om te komen tot innovatieve ideeën, nieuwe verbanden, oplossingen voor problemen... kortom tot creativiteit.

Diese remslaap doet zich eerder voor in de tweede helft van de nacht. Dus gun je jezelf een volwaardige nachtrust van 8 uur en ervaar een flinke portie remslaap, inclusief een boost op vlak van je creativiteit.

Slaap Zzz. 3: Sleep 8 hours.

Van zodra je wakker bent, begin je adenosine op te bouwen in je hersenen. Naarmate de dag vordert, neemt de hoeveelheid van deze chemische stof toe. Een hoger adenosinegehalte vertraagt zich in een grotere slaapproef. Het draagt er toe bij dat je op het einde van de dag slaperig voelt en goed kan inslapen. Na 8 uur nachtrust neemt je slaapproef van de voorgaande dag weg.

Slaap Zzz. 4: Believe in your dreams.

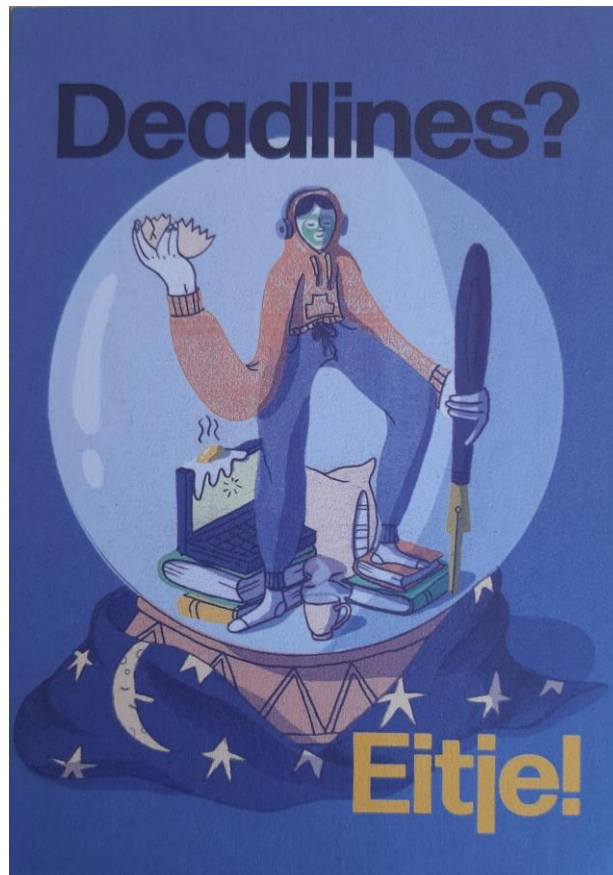
TenWij jij je in dromenland bevindt, is je brein in remslaap volop bezig om -hoe zullen we het noemen? ... je 'emotie-decoder' bij te stellen. Je brein doet op zo'n moment het nodige opdat je de volgende dag tijdens slayorbestel een say of groepsbespreking in staat bent om gelatuitdrukkingen van anderen juist te interpreteren. Dromen maakt je met andere woorden sociaal vaardiger.

Slaap Zzz. 5: My daily routine: wake up, be awesome, go back to sleep.

Zorg voor regelmaat door dagelijks op hetzelfde moment op te staan. Hierdoor lukt het jou wellicht om zonder snoozen -en dus lekker ontspannen- de dag te starten.

THE FUTURE-SELF LETTER

Using writing to combat procrastination



Hey.....
ik wil je nog eens bedanken voor je stevige portie
wilskracht in aanloop naar de jury's en examens!

Straf hoe jij

Wat goed ook dat je moeilijkheden aanpakte door

Dat deed er voor mij echt wel toe omdat

Tof dat je ook nog tijd maakte om te ontspannen door.....

Dikke merci, je toekomstige zelf

Loopt het niet zoals ik gehoopt had, gelukkig staan STUVO /
trajectbegeleiding / studieloopbaanbegeleiding klaar
om verder te helpen!

Design: Davien Dierickx



SELF-CARE FORTUNE COOKIES

Honouring and sharing coping strategies



PLAY FOR YOUR FUTURE

A playful approach to existential questions



PLAY FOR YOUR FUTURE

A playful approach to existential questions



Conclusions

Connection:

- students remember us being on campus, teachers see us
- Helps to integrate theories in a practical way, also later in individual sessions
- Brings us together as a team

Visibility, transparency

- Low-threshold: we reach students where they are

Positivity

- Our students find it **fun** to do something **(creative)** and so we reach them in a positive way
- It is **fun** for ourselves to work out these activities, gives a good vibe in the team



■ ■ ■ ■ ■ ■



Contact details

Sofie.giets@luca-arts.be

Samantha.werthen-brabants@luca-arts.be

LUCA School of Arts, Belgium