

The top half of the cover features a vibrant background. On the left, a silhouette of a person is captured in mid-air, jumping over a large, glowing yellow and orange ball, likely representing the sun at sunset. The right side of the background is composed of large, overlapping geometric shapes in shades of pink and purple. The word 'EDUBOOK' is written in large, bold, white capital letters across the bottom of this section.

EDUBOOK

*Veerkracht - Life skills
voor vitaliteit en geluk*

Inhoud van het Edubook

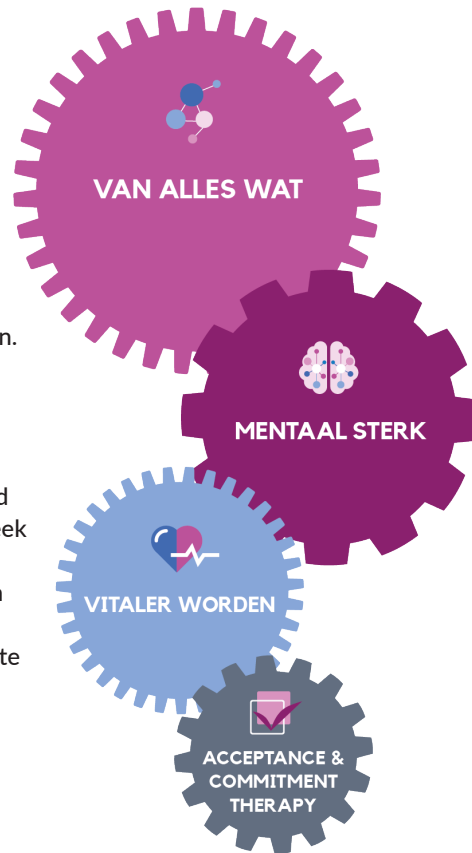
Een op de vijf studenten ervaart emotionele problemen als eenzaamheid, angst en depressie. De pandemie heeft deze problemen bij de meeste jongeren verergerd. Het Edubook [Veerkracht: Life skills voor vitaliteit en geluk](#) helpt studenten om een stevige basis te ontwikkelen op het gebied van veerkracht, weerbaarheid en welbevinden.

Het digitale leermiddel - geschreven door Mischa van Jaarsveld en José van Zwieten - is voor iedere opleiding relevant. Niet elke student ervaart klachten. Ook dan is het goed om te werken aan studentenwelzijn. De insteek van het Edubook is daarom ook preventief en positief: de modules helpen studenten om een stevige basis te hebben die hun dagelijks welbevinden versterkt én helpt om goed om te kunnen gaan met toekomstige tegenslagen.

Inhoudsopgave

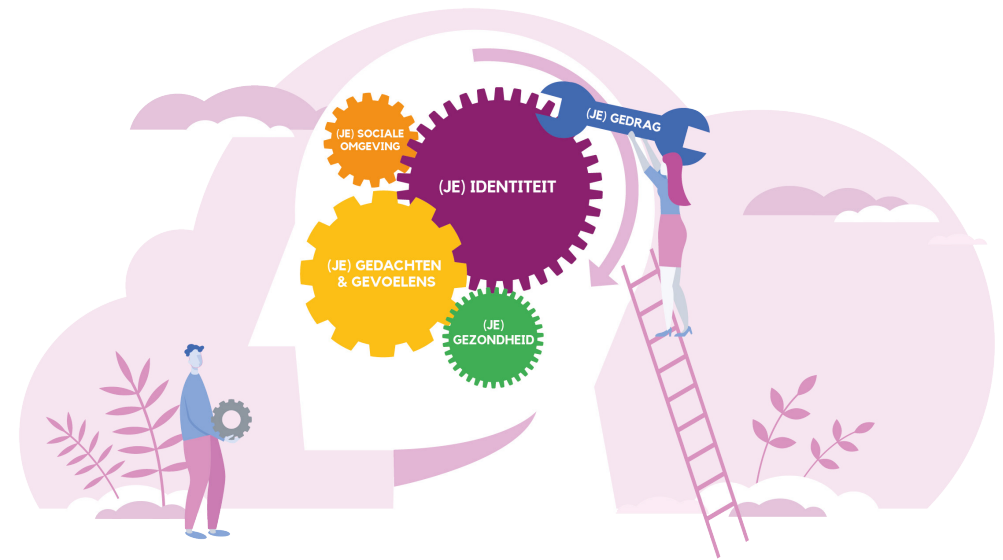
Het Edubook bestaat uit diverse modules. De modules zijn flexibel in te zetten: je kunt alle modules inzetten of een keuze maken afgestemd op het onderwijsprogramma of op de individuele behoeften van studenten. Ook is het Edubook uitstekend te combineren met het Edubook [Studie & Loopbaan](#).

- Introductie
- Je gedachten & gevoelens
- Je gezondheid
- Je sociale omgeving
- Je identiteit
- Je gedrag



Veerkrachtscan

Het Edubook *Veerkracht* gaat van start met een veerkrachtscan om inzicht te krijgen in welke onderwerpen voor de betreffende student extra aandacht vragen. De scan laat zien dat veel aspecten met elkaar samenhangen en zorgt voor een verhoogde motivatie om met de thema's aan de slag te gaan.



Heb je vragen of wil je het Edubook zelf een keer bekijken? Neem dan gerust contact op met m.oosterop@edumundo.com.

Auteurs



José van Zwieten



Mischa van Jaarsveld



VEERKRACHT

“Ik ben erg onder de indruk. Het Edubook neemt me mee in een duidelijk en helder verhaal. De onderwerpen zijn goed onderbouwd met theorie en toch niet te langdradig.”

Reactie van Emma (student opleiding Human Resource Management)