

HZ Explore

Invulling van de profileringsruimte 2026-2027

DATUM: 24-6-2026



HZ EXPLORE GIDS: INVULLING VAN DE PROFILERINGSRUIMTE

PROJECTGROEP HZ EXPLORE

Projectgroep HZ Explore	
Projectleider	Hanneke Wiltjer
Afgevaardigde Dienst Onderwijs, Onderzoek en Kwaliteit	Kristie de Visser
Afgevaardigde domein Health Education and Wellbeing	Karen Boele
Afgevaardigde domein Technology, Water and Environment	Margriet Langenberg
Afgevaardigde domein Business, Vitality and Hospitality	Eva van Enckevort
Afgevaardigde HZ Community	Huub Jagers
Afgevaardigde domeinbureaus	Loes de Jong

Vastgesteld door CvB op 23 06 2026

Versie 1	23-6-26
Versie 2	13-7-26
Versie 3	1-9-26

Inhoudsopgave

1	INVULLING VAN HZ EXPLORE PROFILERINGSRUIMTE.....	4
1.1	De invulling van HZ Explore	4
1.2	Activiteitsaanbod van HZ	5
1.3	Voorwaarden voor Deelname aan HZ Explore	6
1.4	Kosten activiteiten.....	7
2	PROCES HZ EXPLORE	8
2.1	Het maken van een keuze	8
	Voltijdstudenten	8
	Deeltijdstudenten	8
2.2	Aanmelden en inschrijven	9
2.3	Herkansen.....	9
2.4	Resultaten laten verwerken en afronden.....	9
3	LEERDOELEN HZ EXPLORE	10
4	ACTIVITEITENAANBOD VAN HZ.....	11
	Vitaliteit & Welzijn Investeer in jezelf - lichaam en geest.....	12
	Duurzaamheid & Milieu Maak het verschil voor onze planeet.....	25
	Interculturele sensitiviteit Ontdek de wereld en jezelf.....	36
	Creativiteit & Innovatie Laat je verbeelding de vrije loop	42
	Cultuur & Erfgoed Ontdek de rijkdom van kunst en geschiedenis	51
	Maatschappelijke Impact Zet je in voor een betere samenleving	56
	Professionele Ontwikkeling Bouw aan je toekomst.....	68
	Leerwegaafhankelijke route	82

1 INVULLING VAN HZ EXPLORE PROFILERINGSRUIMTE

Bij HZ krijgt iedere Bachelor en Associate Degree student HZ Explore profileringsruimte waarin je werkt aan persoonlijke ontwikkeling middels ontmoeten en verbinden. Binnen de Bacheloropleidingen gaat dit om 5 studiepunten en binnen de Associate Degree opleidingen gaat dit om 2.5 studiepunten. Je bent zelf verantwoordelijk om na te gaan hoeveel studiepunten je per studiejaar moet behalen op HZ Explore, je kunt dit vinden in de uitvoeringsregeling van jouw opleiding, zie de website van HZ: [HZ Onderwijs- en Examenregelingen · HZ](#).

Persoonlijke ontwikkeling is het ontplooiën van je eigen identiteit, het bevorderen van je eigen welzijn en het werken aan nieuwe vaardigheden. Hiermee ontdek je wat jouw talenten en interesses zijn en wie jij als persoon bent en/of wilt zijn in relatie tot jezelf, anderen en de wereld.

Door mee te doen aan HZ Explore werk je aan persoonlijke vaardigheden die je verder helpen, tijdens je studie, op stage en later in je carrière. De activiteiten binnen HZ Explore zijn erop gericht dat je mensen ontmoet buiten je eigen bubbel, studenten uit andere vakgebieden, met andere achtergronden en perspectieven. Soms herken je jezelf daarin, soms daagt het je uit. Maar die ontmoetingen laten je in ieder geval anders kijken: naar de wereld, naar anderen, en naar jezelf.

Onder persoonlijke vaardigheden verstaan we zowel inter- als intrapersonlijke vaardigheden. Interpersoonlijke vaardigheden stellen je in staat om interactie aan te gaan en te communiceren met andere mensen en culturen. Intrapersonlijke vaardigheden zijn gericht op zelfkennis en zelfregulatie en hebben invloed op de mate waarin je in staat bent verantwoordelijkheid te nemen en jezelf aan te passen aan nieuwe omstandigheden.

Persoonlijke vaardigheden zijn de basis voor wereldburgerschap. Sterke inter- en intrapersonlijke vaardigheden zijn noodzakelijk om actief te kunnen bijdragen aan de maatschappij, zowel binnen als buiten de landsgrenzen.

‘Een wereldburger staat open voor en is nieuwsgierig naar diversiteit, sluit andere levensopvattingen in, participeert in de samenleving, gelooft in de waarde van samenwerken en het actief onderhouden van een democratische rechtsstaat. Deze oriëntatie reikt verder dan de eigen lands- en cultuurgrenzen. Wereldburgers voelen zich verbonden met de hele wereld en de gehele mensheid.’¹

De Inner Development Goals² zijn een internationaal framework gericht op zelfontwikkeling gericht op een duurzame toekomst. Deze zijn dus als basis genomen voor de leerdoelen die bij HZ Explore centraal staan (zie hoofdstuk 3).

1.1 DE INVULLING VAN HZ EXPLORE

Voor de invulling van de HZ Explore profileringsruimte biedt HZ 44 activiteiten aan van 1.25 of 2.5 studiepunten gedurende het schooljaar. In al deze activiteiten werk je aan je persoonlijke ontwikkeling. Sommige activiteiten worden eens per jaar aangeboden en andere activiteiten worden tweemaal per jaar aangeboden. Ben jij een **voltijd**student dan kies je activiteiten uit die je graag wilt volgen, passend bij het aantal studiepunten dat jij moet

¹ www.wereldburgerschap.nl

² [Inner Development Goals – Inner Growth for Outer Change](#)

behalen voor HZ Explore (Bachelor 5 studiepunten en AD 2.5 studiepunten). Zie voor het activiteitsaanbod paragraaf 1.1.1, hoofdstuk 3 en vanaf 25 augustus 2026 kun je het ook op de website vinden.

Studeer jij in **deeltijd** dan is de invulling van de HZ Explore ruimte iets anders vormgegeven dan bij de voltijd. Er zijn twee vormen en je kunt in de tabel hieronder of bij met jouw docent nagaan welke bij jouw opleiding geldt:

1. Binnen jouw opleiding zijn enkele leerdoelen uit de HZ Explore breakdown (zie hoofdstuk 3) door jouw docenten verwerkt binnen de complexe leeruitkomsten die jij volgt. Hierbij gaat het bij bacheloropleidingen om vier leerdoelen en bij Ad-opleidingen om twee leerdoelen. Jij toont deze leeruitkomsten uit je eigen opleiding aan in afstemming met je docent aan de hand van zelfgekozen leeractiviteiten. Hierbij mag je gebruik maken van het aanbod van 44 activiteiten, maar staat het je ook vrij leeractiviteiten te kiezen passend bij jouw individuele (werk)situatie.
2. Binnen jouw opleiding is HZ Explore als een aparte cursus opgenomen en is het dus niet geïntegreerd binnen complexe leeruitkomsten die binnen jouw opleiding centraal staan. In dit geval mag je als student zelf enkele leerdoelen kiezen uit de HZ Explore breakdown (zie hoofdstuk 3). Hierbij gaat het bij bacheloropleidingen om vier leerdoelen en bij Ad-opleidingen om twee leerdoelen. Jij toont deze leeruitkomsten aan in afstemming met je docent aan de hand van zelfgekozen leeractiviteiten. Hierbij mag je gebruik maken van het aanbod van 44 activiteiten, maar staat het je ook vrij leeractiviteiten te kiezen passend bij jouw individuele (werk)situatie.

Opleidingen Deeltijd	Vorm
SW Ad	1
SW B	1
HBOV B BN2020	2
HBOV B BN2030 (VT en DT)	2
PEP Ad	1
PEDA B	1
Pabo B	1
BK Ad cohort 2024-2025 en eerder	2
BK B cohort 2024-2025 en eerder	2
TBK Ad cohort 2025-2026 en eerder	2
TBK B cohort 2025-2026 en eerder	2
ETE Ad	1

1.2 ACTIVITEITENAANBOD VAN HZ

Alle 44 activiteiten zijn gekoppeld aan twee leerdoelen uit de HZ Explore breakdown die is gebaseerd op de Inner Development Goals (zie hoofdstuk 3). De activiteiten bieden allemaal ruimte om jezelf te ontwikkelen en we hebben de activiteiten vervolgens onderverdeeld in zeven categorieën:

Vitaliteit & Welzijn *Investeer in jezelf - lichaam en geest*

Deze activiteiten helpen je een gezonde balans te vinden tussen studie, sport en ontspanning. Je werkt aan je fysieke conditie, leert omgaan met stress en prestatiedruk en ontdekt hoe je een duurzame, vitale levensstijl kunt

ontwikkelen. Of je nu wilt sporten in een ontspannen sfeer, je weerbaarheid wilt versterken, of gewoon beter wilt leren zorgen voor jezelf - hier vind je praktische tools en een ondersteunende community.

Duurzaamheid & Milieu *Maak het verschil voor onze planeet*

Word onderdeel van de duurzaamheidsbeweging! Deze activiteiten verbinden jouw passie voor het milieu met concrete actie. Je kunt je stem laten horen in het Schelde Jongerenparlement, hands-on ervaring opdoen met natuurbeheer of ontdekken hoe afval kan worden omgezet in waardevolle producten. Perfect voor studenten die niet alleen willen leren over duurzaamheid, maar er ook daadwerkelijk mee aan de slag willen gaan.

Interculturele sensitiviteit *Ontdek de wereld en jezelf*

Verbreed je horizon en ontwikkel je interculturele vaardigheden door verbinding te maken met medestudenten uit verschillende culturen. Of je nu de Zeeuwse cultuur wilt ontdekken als internationale student, andere landen wilt leren kennen door film en literatuur of simpelweg je Engels wilt verbeteren - deze activiteiten helpen je een echte wereldburger te worden met respect voor diversiteit.

Creativiteit & Innovatie *Laat je verbeelding de vrije loop*

Hier kun je je creatieve kant ontdekken en ontwikkelen, ongeacht je studierichting. Van prototyping en design thinking tot artistieke workshops en experimenteel koken - deze activiteiten stimuleren je om out-of-the-box te denken. Je leert nieuwe vaardigheden, werkt met je handen en ontdekt misschien wel een nieuwe passie die je meeneemt in je toekomstige carrière.

Cultuur & Erfgoed *Ontdek de rijkdom van kunst en geschiedenis*

Dompel jezelf onder in de culturele wereld om je heen. Deze activiteiten brengen je in contact met architectuur, theater, muziek en andere kunstvormen. Je ontwikkelt niet alleen culturele kennis, maar ook een dieper begrip van de wereld om je heen. Ideaal voor studenten die hun culturele bagage willen uitbreiden en nieuwe vormen van expressie willen ontdekken.

Maatschappelijke Impact *Zet je in voor een betere samenleving*

Voor studenten die de wereld om zich heen willen verbeteren. Deze activiteiten geven je de kans om je maatschappelijke betrokkenheid om te zetten in concrete actie. Of je nu je debatvaardigheden wilt aanscherpen, wilt bijdragen aan de Sustainable Development Goals of evenementen wilt organiseren voor het goede doel - hier leer je hoe je positieve verandering kunt bewerkstelligen.

Professionele Ontwikkeling *Bouw aan je toekomst*

Investeer in jezelf en je carrière met praktische vaardigheden die je direct kunt toepassen. Van het optimaliseren van je LinkedIn-profiel tot het ontwikkelen van sollicitatievaardigheden en het ontdekken van je eigen talenten - deze activiteiten helpen je een sterke basis te leggen voor je professionele toekomst. Ook leer je hoe je betekenisvolle relaties opbouwt en je eigen regie neemt.

1.3 VOORWAARDEN VOOR DEELNAME AAN HZ EXPLORE

Er gelden in studiejaar 26/27 geen voorwaarden voor deelname aan HZ Explore en/of deelname aan het aanbod van 44 activiteiten van HZ Explore. Alle activiteiten zijn voor alle studenten toegankelijk.

Wel is er een maximaal aantal plaatsen per activiteit. Dit aantal wisselt per activiteit en wanneer een activiteit vol is sluit de inschrijving. Alleen voor de activiteiten van marketing zijn een maximum aantal startplekken vastgesteld per opleiding, omdat de activiteit zich richt op promotietaken per opleiding.

1.4 KOSTEN ACTIVITEITEN

Omdat HZ graag een toegankelijk aanbod aanbiedt zijn er voldoende gratis activiteiten voor alle studenten. Daar bovenop zijn er vier aanvullende activiteiten waar in sommige gevallen kosten aan zijn verbonden zoals voor een verklaring omtrent gedrag of voor de aanschaf van materialen die noodzakelijk zijn om de activiteit te kunnen doen. Je kunt op vrijwillige basis voor deze activiteiten kiezen. Zie voor die activiteiten in de tabellen (hoofdstuk 4) een toelichting onderaan het vak voor de beknopte beschrijving van de cursusinhoud.

2 PROCES HZ EXPLORE

Goede voorlichting is belangrijk bij het maken van je keuze. Zo nodig kun je begeleiding ontvangen van je studiecoach. In dit hoofdstuk leggen we het proces uit en we maken hierbij onderscheidt tussen voltijdstudenten en deeltijdstudenten.

2.1 HET MAKEN VAN EEN KEUZE

Voltijdstudenten

De belangrijkste informatie over de invulling van HZ Explore vind je in dit document en op de website van HZ www.explore.hz.nl. Per 25 augustus 2026 is de webpagina van HZ Explore live en kun je daar alle 44 activiteiten terugvinden.

Natuurlijk wil je je graag informeren over de verschillende mogelijkheden die je hebt. Dit kan op de volgende manieren:

1. Je kunt de HZ Explore webpagina bestuderen vanaf 25 augustus 2026 of deze gids doorlezen. Zowel op de webpagina als op de website staat het volledige aanbod van activiteiten en informatie over de inschrijvingsprocedures. Ook kun je contactinformatie vinden van docenten, voor het geval dat je specifieke vragen hebt over een bepaalde activiteit.
2. Bezoek een Kick-off voorlichting van HZ Explore direct na de zomerperiode. Je krijgt hiervoor een uitnodiging en het wordt gepland in je rooster. Hier krijg je informatie en kun jij al je vragen stellen.
3. Reflecteer op jouw ontwikkeling en ga na op welke manier jij jouw persoonlijke ontwikkeling vorm wilt geven. Welke uitdaging wil jij aangaan?
4. Ga in gesprek met medestudenten en zo nodig met je studieloopbaancoach om te kijken welke activiteiten passen bij jouw leerbehoefte.

Lees ook nauwkeurig de informatie die via de mail naar jou toekomt over inschrijfperiodes en deadlines zodat je je inschrijving tijdig kunt organiseren.

Deeltijdstudenten

Voor deeltijdstudenten is het van belang dat je afstemt (met jouw docent(en)) welke vorm van HZ Explore geldt binnen jouw opleiding. De twee opties zijn beschreven in paragraaf 1.1.2. In beide gevallen ga je na of je gebruik wilt maken van het aanbod van activiteiten van HZ of liever je eigen leeractiviteiten bepaalt. Wil je graag gebruik maken van het aanbod dan volg je de oriëntatiestappen die hierboven staan beschreven voor de voltijdstudenten. Kies je liever je eigen leeractiviteiten dan volg je volgende stappen:

- Schrijf je in op de leerwegaafhankelijke cursussen op die momenten en voor de omvang zoals dit in de UR van jouw opleiding is opgenomen. AD studenten schrijven in op HZX0045, Bachelorstudenten schrijven zich op gepaste momenten in op HZX0045 en HZX0046. Zie ook hoofdstuk 4 Leerwegaafhankelijke route.
- Neem de breakdown van HZ Explore door (hoofdstuk 3) en stel vast welke leerdoelen passen bij jouw persoonlijke ontwikkelbehoefte;
- Kies vier leerdoelen als je vierjarige bacheloropleiding doet, kies twee leerdoelen als je een AD-opleiding doet.
- Noteer op 1 A4 jouw voorstel hoe je de leerdoelen gaat aantonen en dien dit in bij de HZ Explore docent van jouw opleiding/domein ter goedkeuring.

2.2 AANMELDEN EN INSCHRIJVEN

Aanmelden en inschrijven is enkel van belang voor de studenten die gebruik maken van het activiteitenaanbod van HZ, en het is niet van toepassing op deeltijdstudenten die leerwegonafhankelijk leerdoelen aantonen.

- **Inschrijvingen staan open van 7 september tot en met 13 september 2026. Je schrijft je in voor het gehele schooljaar en niet per een semester.**
 - Voorbeeld: Als jouw opleiding in het gehele studiejaar 26/27 voor 2.5 studiepunten ruimte heeft gemaakt in jouw programma, dan kies je of 2 activiteiten van 1.25 studiepunten of 1 activiteit van 2.5 studiepunten.
- Open de webpagina van HZ Explore (live vanaf 25 augustus 2026);
- Zoek de activiteit(en) die jij dit schooljaar graag wilt volgen;
- Waar mogelijk volg één activiteit per blok of semester. Volg je meerdere activiteiten naast elkaar kan dit problemen opleveren met bijeenkomsten die op dezelfde tijd moeten worden bezocht en dit kan invloed hebben op de mate waarin je de activiteit(en) succesvol kunt doorlopen;
- Klik op de activiteit(en) en scroll naar beneden totdat de aanmeldknop verschijnt;
- Klik op de aanmeldknop en volg de stappen voor inschrijving in Osiris. **Vol = vol.**

2.3 HERKANSEN

In het studiejaar 2026-2027 start HZ Explore. Net als je gewend bent, kun je per toets twee keer deelnemen (twee toetskansen). Heb je in dat studiejaar beide toetskansen niet gehaald? Dan heb je in het daarop volgende studiejaar twee mogelijkheden:

Je doet dezelfde toets nog een of twee keer. Of je de activiteit opnieuw moet volgen, volgt uit de toetsvorm en de feedback die je hebt gekregen bij je eerdere toetsresultaten. Bij twijfel hierover neem je contact op met de examiner voor advies.

Je kiest een andere HZ Explore-activiteit en maakt de toets die daarbij hoort (een of beide toetskansen).

2.4 RESULTATEN LATEN VERWERKEN EN AFRONDEN

Na het volgen van een **HZ activiteit** zal de examiner jouw resultaat invoeren en vaststellen in Osiris.

Na het volgen van **leerwegonafhankelijk leeractiviteiten** maak je een portfolio op waarmee je het behalen van de door jou gekozen leerdoelen, aantoont. Dit portfolio dien je in bij de docent die binnen jouw opleiding/domein de HZ Explore route begeleidt. Het resultaat hiervan wordt door de examiner ingevoerd en vastgesteld in Osiris.

Het resultaat wordt vastgesteld als voldaan/niet voldaan. Je ontvangt dus geen cijfer.

3 LEERDOELEN HZ EXPLORE³

 1 Zijn - Relatie tot zelf	
1. Innerlijk kompas	De studerende draagt bij aan maatschappelijke impact, door persoonlijke doelen te formuleren en neemt in de uitvoering hiervan verantwoordelijkheid voor eigen keuzes en acties.
2. Integriteit en authenticiteit	De studerende toont bewustzijn van en handelt vanuit oprechtheid, eerlijkheid en integriteit.
3. Openheid en leergierigheid	De studerende stelt vragen en staat open voor nieuwe ervaringen en feedback van anderen, ook als deze onzekerheid of ongemak met zich meebrengen.
4. Zelfbewustzijn	De studerende reflecteert op eigen gedrag in (complexe) situaties en benoemt acties die bijdragen aan het reguleren van emoties of verbeteren van persoonlijke effectiviteit.
 2 Denken - Cognitieve kwaliteiten en vaardigheden	
1. Kritisch denkvermogen	De studerende beoordeelt standpunten, feiten of plannen door vragen te stellen en bronnen te vergelijken.
2. Complexiteitsbewustzijn en betekenisgeving	De studerende herkent verbanden en patronen in een vraagstuk of situatie en legt deze op een eenvoudige manier uit en werkt met complexe of systematisch omstandigheden of verbanden.
3. Perspectieve vaardigheden	De studerende benoemt verschillen tussen standpunten en staat open voor inzichten vanuit een ander perspectief.
4. Langetermijn oriëntatie en visievorming	De studerende vormt een persoonlijke visie op één of meerdere maatschappelijke thema's en formuleert persoonlijke afspraken om hier op langere termijn aan bij te dragen.
 3 Verbinden - Zorgen voor anderen en de wereld	
1. Waardering en verbondenheid	De studerende verbindt zich op een waarderende manier met anderen en/of de context.
2. Nederigheid	De studerende past zich aan de behoefte van de situatie of context aan en staat open voor nieuwe ideeën en benaderingen.
3. Empathie en compassie	De studerende hanteert een empathische houding ten aanzien van zichzelf, anderen en/of de context om evenwichtig en effectief te kunnen (blijven) handelen.
 4 Samenwerken - Sociale vaardigheden	
1. Inclusieve mindset en vaardigheden	De studerende omarmt diversiteit en demonstreert dit door effectief te communiceren en respectvol samen te werken met mensen van verschillende achtergronden of visies.
 5 Handelen - Verandering teweeg brengen	
1. Moed	De studerende toont op respectvolle wijze voor welke waarden diegene staat, welke beslissingen hierbij horen en treedt indien nodig doortastend op zonder daarbij de rechten van anderen te schenden.
2. Creativiteit	De studerende schetst en ontwikkelt originele en innovatieve ideeën en oplossingen voor uitdagingen en problemen, zelfs wanneer dit onconventioneel is.
3. Optimisme	De studerende ontwikkelt gezonde gewoontes en routines voor de eigen fysieke, emotionele en mentale gezondheid en toont hierdoor vertrouwen in eigen bekwaamheid om met succes bij te dragen (<i>self-efficacy</i>) aan zinvolle verandering.
4. Doorzettingsvermogen	De studerende toont vastberadenheid en geduld door zich gedurende het leerproces consistent in te zetten en effectief om te gaan met uitdagingen zelfs wanneer dit niet direct resultaat geeft.

³ Deze breakdown met leerdoelen staan centraal binnen HZ Explore en is gebaseerd op het international framework Inner Development Goals. In elke activiteit worden twee leerdoelen getoetst.

4 ACTIVITEITENAANBOD VAN HZ

De activiteiten zijn ingedeeld per categorie. Iedere activiteit is gekoppeld aan twee HZ Explore leerdoelen waar uiteindelijk op wordt getoetst. De activiteiten zijn wisselend 1.25 of 2.5 studiepunten in totaal en worden ook wisselend aangeboden in semester 1 en/of semester 2. De voertaal is ook per activiteit vastgesteld en dus zijn er activiteiten in het Nederlands, Engels of is de activiteit in beide talen te volgen. Elke activiteit wordt op passende wijze getoetst en ook deze zijn in de tabellen opgenomen.

Vitaliteit & Welzijn Investeer in jezelf - lichaam en geest

Deze activiteiten helpen je een gezonde balans te vinden tussen studie, sport en ontspanning. Je werkt aan je fysieke conditie, leert omgaan met stress en prestatiedruk en ontdekt hoe je een duurzame, vitale levensstijl kunt ontwikkelen. Of je nu wilt sporten in een ontspannen sfeer, je weerbaarheid wilt versterken, of gewoon beter wilt leren zorgen voor jezelf - hier vind je praktische tools en een ondersteunende community.

Semester 2 (aanvang in blok 3 en in blok 4)	
HZX0005	Titel: Bootcamp
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 1,25	Voertaal: Nederlands Engels
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Aan het einde van de activiteit ben je in staat om bewust te werken aan je fysieke, mentale en emotionele vitaliteit door middel van gerichte leefstijlkeuzes. Je neemt zes weken deel aan intensieve bootcamp-sessies waarin je samen met medestudenten grenzen verlegt en doorzettingsvermogen ontwikkelt. Via groepsgesprekken ontmoet je anderen, deel je ervaringen en bouw je aan onderlinge verbinding rond thema's als energie, herstel en balans. Je houdt een persoonlijk logboek bij waarin je reflecteert op je vooruitgang, obstakels en successen in relatie tot jouw leefstijldoelen. Vooraf analyseer je je eigen leefstijl en formuleer je concrete ontwikkeldoelen op het gebied van optimisme en veerkracht. Tijdens de activiteit leer je steun te halen uit de groep en ontdek je hoe sociale verbinding bijdraagt aan duurzame gedragsverandering. In een afsluitend gesprek evalueer je je groei en vertaal je je inzichten naar blijvende gezonde routines in studie en dagelijks leven. SDG's 3. goede gezondheid en welzijn;4. kwaliteitsonderwijs;10. ongelijkheid verminderen;17. partnerschap om doelstellingen te bereiken - At the end of the activity, you are able to consciously work on your physical, mental, and emotional vitality through targeted lifestyle choices. You participate for six weeks in intensive bootcamp sessions, where you push your limits and develop perseverance alongside fellow students. Through group discussions, you meet others, share experiences, and build mutual connections around themes such as energy, recovery, and balance. You keep a personal log in which you reflect on your progress, obstacles, and successes in relation to your lifestyle goals. Before starting, you analyze your own lifestyle and formulate concrete development goals in the areas of optimism and resilience. During the activity, you learn to draw support from the group and discover how social connection contributes to sustainable behavioral change. In a concluding discussion, you evaluate your growth and translate your insights into lasting healthy routines in both your studies and daily life. SDGs: 3. good health and well-being;4. quality education;10. Reducing inequalities;17. Partnership to achieve goals -	
Leerresultaten van de cursus: 1. Optimisme (gezonde levensstijl en mentale veerkracht); De studerende ontwikkelt gezonde gewoontes en routines voor de eigen fysieke, emotionele en mentale gezondheid en toont hierdoor vertrouwen in eigen bekwaamheid om met succes bij te dragen (self-efficacy)aan zinvolle verandering. • Heeft inzicht in hun eigen fysieke, mentale en emotionele gezondheid en kan identificeren welke leefstijlfactoren dit beïnvloeden. • Ze past bewust gezonde gewoontes toe (zoals beweging, herstel en balans) en kan verklaren waarom deze bijdragen aan het persoonlijke welzijn. • Kan positieve veranderingen in hun eigen gedrag herkennen en reflecteert hierop in relatie tot persoonlijke doelen.	

- Laat zien hoe sociale interactie en steun van anderen bijdragen aan motivatie en welbevinden.

2. Doorzettingsvermogen (volhouden bij fysieke en mentale uitdaging); De studerende toont vastberadenheid en geduld door zich gedurende het leerproces consistent in te zetten en effectief om te gaan met uitdagingen zelfs wanneer dit niet direct resultaat geeft.

- Actief en consistent deelneemt aan de bootcamp-activiteiten, ook wanneer deze fysiek of mentaal uitdagend zijn.
- Kan beschrijven hoe hij/zij omgaat met weerstand, vermoeidheid of tegenslag tijdens het traject.
- Toont groei in het stellen, bijstellen en nastreven van persoonlijke doelen.
- Reflecteert op het eigen doorzettingsvermogen en vertaalt ervaringen naar toekomstige studie- of leefstijl uitdagingen.

1. Optimism (healthy lifestyle and mental resilience); The student develops healthy habits and routines for their physical, emotional, and mental health, thereby showing confidence in their ability to contribute successfully (self-efficacy) to meaningful change.

- Has insight into their own physical, mental and emotional health and can identify which lifestyle factors influence this.
- Consciously applies healthy habits (such as exercise, recovery and balance) and can explain why these contribute to personal wellbeing.
- Can recognise positive changes in their own behaviour and reflects on these in relation to personal goals.
- Demonstrates how social interaction and support from others contribute to motivation and wellbeing.

2. Perseverance (persisting through physical and mental challenges); The student demonstrates determination and patience by consistently engaging in the learning process and effectively handling challenges, even when this does not immediately yield results.

- Actively and consistently participates in the bootcamp activities, even when these are physically or mentally challenging.
- Can describe how he/she deals with resistance, fatigue or setbacks during the programme.
- Shows development in setting, adjusting and pursuing personal goals.
- Reflects on their own perseverance and translates these experiences into future study or lifestyle challenges.

Toetsgegevens

Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Portfolio	portfolio	100%	Voldaan	B3.08 B3.10 B4.08 B4.10

Semester 2 (aanvang in blok 3 en in blok 4)	
HZX0007	Titel: Weerbaarheid
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 1,25	Voertaal: Engels Nederlands
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Hoe kan jij bijdragen aan weerbaarheid in je omgeving? Om deze vraag te beantwoorden ga je in 7 weken op zoek naar je eigen weerbaarheid en ontwikkel je een activiteit om anderen ook kennis te laten maken met hun weerbaarheid. Deze cursus gaat in op mentale, fysieke en maatschappelijke weerbaarheid. How can you contribute to resilience in your community? To answer this question, you'll spend seven weeks exploring your own resilience and developing an activity to help others discover theirs. This course focuses on mental, physical, and social resilience." SDG's 3. goede gezondheid en welzijn;5. gendergelijkheid;10. ongelijkheid verminderen;11. duurzame steden en gemeenschappen;16. vrede, justitie en sterke publieke diensten;17. partnerschap om doelstellingen te bereiken; - How can you contribute to resilience in your community? To answer this question, you'll spend seven weeks exploring your own resilience and developing an activity to help others discover theirs. This course focuses on mental, physical, and social resilience. SDGs: 3. Good Health and Well-Being; 5. Gender Equality; 10. Reduced Inequalities; 11. Sustainable Cities and Communities; 16. Peace, Justice and Strong Institutions; 17. Partnership for the Goals;	
Leerresultaten van de cursus: 1.2 "De studerende toont bewustzijn van en handelt vanuit oprechtheid, eerlijkheid en integriteit. -> Persoonlijke integriteit, ontwikkelen persoonlijk bewustzijn van eigen handelen, impact op andere en effectiviteit in dit handelen ten aanzien van het stellen en bewaken van eigen grenzen en die van anderen De student leert eigen normen waarden kennen en van hieruit de eigen weerbaarheid op te bouwen of te versterken. Om vervolgens te leren hoe ze het ontwikkelen van weerbaarheid ook voor anderen kunnen ondersteunen en vergroten. De student kan benoemen wat weerbaarheid is. De student heeft fysieke vaardigheden om grenzen aan te geven en zichzelf te verdedigen. De student heeft mentale vaardigheden om om te gaan met tegenslag. De student heeft coachende vaardigheden en leiderschapsvaardigheden om anderen uit te dagen tot weerbaarheidsvaardigheden. 1.4 De studerende reflecteert op eigen gedrag in (complexe) situaties en benoemt acties die bijdragen aan het reguleren van emoties of verbeteren van persoonlijke effectiviteit. -> Gedrag in potentiële (gevaarlijke) conflictsituaties, de-escalatie, voorbereiden van dergelijke situaties, omgaan met de situaties en het verwerken van de situatie achteraf (ook emotioneel De student is in staat het eigen gedrag te herkennen en erkennen ten aanzien van weerbaarheid. De student is in staat eigen gedrag en gedachten te herkennen en erkennen ten aanzien van emotieregulatie en persoonlijke effectiviteit. De student is in staat deze inzichten in te zetten om zich te ontwikkelen op het gebied van weerbare mindset en gedrag." - The student demonstrates awareness of and acts with sincerity, honesty, and integrity. → Personal integrity: developing personal awareness of one's own actions, their impact on others, and effectiveness in	

those actions with respect to setting and respecting personal boundaries and those of others.

The student learns their own norms and values and, from this, builds or strengthens their own resilience. They then learn how to support and enhance resilience development in others. The student can define what resilience is. The student has the physical skills to assert boundaries and defend themselves. They have the mental skills to cope with setbacks. They also develop coaching and leadership skills to challenge others to improve their resilience skills.

The student reflects on their own behavior in (complex) situations and identifies actions that contribute to regulating emotions or improving personal effectiveness.

→ Behavior in potential (dangerous) conflict situations: de-escalation, preparation for such situations, handling the situations, and processing them afterwards (including emotional aspects).

The student is able to recognize and acknowledge their own behavior with regard to resilience. The student can identify and acknowledge their own behaviors and thoughts regarding emotion regulation and personal effectiveness. The student is able to apply these insights to develop a resilient mindset and behavior.

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Portfolio	Portfolio	100%	Voldaan	B3.8 B3.10 B4.8 B4.10

Semester 2					
HZX0021		Titel: Leefstijl en gezondheid			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het einde van de activiteit is de student in staat om: • Zijn of haar eigen gezondheid in kaart te brengen en hier met zelfvertrouwen en eigen regie op te evalueren en reflecteren. De groep fungeert hierbij als ondersteunend hulpmiddel gedurende het gehele proces. • Eén hoofddoel te formuleren waaraan gedurende het halfjaar wordt gewerkt en dit op te splitsen in meerdere subdoelen. • Actief en professioneel bij te dragen aan zowel de ontwikkeling binnen de groep als de individuele vooruitgang. • Met een open en leergierige houding ruimte te creëren voor reflectie op emoties en gedragingen, met als doel deze te reguleren en positief bij te dragen aan het groepsproces. • Aan het einde van het blok een pitch te geven over het doorlopen proces en deze voldoende af te ronden. Wil jij actief werken aan je gezondheid en persoonlijke groei? Tijdens deze activiteit breng je jouw leefstijl in kaart, stel je doelen en ontwikkel je jezelf stap voor stap, samen met anderen. Je leert reflecteren op gedrag en emoties en sluit het blok af met een pitch over jouw leerproces. Je bent niet je gedrag, maar je laat gedrag zien en dat kun je veranderen." SDG's: 3. goede gezondheid en welzijn;					
Leerresultaten van de cursus:					
1.3 Zelfbewustzijn: De studerende reflecteert op eigen gedrag in (complexe) situaties en benoemt acties die bijdragen aan het reguleren van emoties of verbeteren van persoonlijke effectiviteit.					
5.3 Optimisme: De studerende ontwikkelt gezonde gewoontes en routines voor de eigen fysieke, emotionele en mentale gezondheid en toont hierdoor vertrouwen in eigen bekwaamheid om met succes bij te dragen (self-efficacy)aan zinvolle verandering.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (individueel)	Presentatie	100%	Voldaan	B4.7 B4.8

Semester 1 en semester 2					
HZX0022		Titel: Verbinden door sport			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Aan het einde van de activiteit ben je in staat om je op een waarderende manier te verbinden met anderen en actief bij te dragen aan een positieve groepsdynamiek. Tijdens deze activiteit staat ontmoeten en verbinden centraal door middel van sport, samenwerking en reflectie. Je neemt deel aan teambuildingsactiviteiten, clinics en workshops waarin je leert effectief samen te werken, open te communiceren en respect te tonen voor elkaars kwaliteiten. Door fysieke en mentale uitdagingen ervaar je hoe vastberadenheid en geduld nodig zijn om gezamenlijk doelen te bereiken, ook wanneer resultaten niet direct zichtbaar zijn. Reflectiemomenten helpen je inzicht te krijgen in je eigen rol, gedrag en ontwikkeling binnen een groep. Zo werk je bewust aan leerdoel 3.1 door verbinding te maken met anderen en aan leerdoel 5.4 door consistent inzet te tonen en effectief om te gaan met uitdagingen.					
SDG's: 3. goede gezondheid en welzijn;					
Leerresultaten van de cursus: "Na het deelnemen aan deze activiteit laat de student zien dat hij zich op een waarderende manier kan verbinden met anderen en met de context waarin wordt samengewerkt (leerdoel 3.1). De student neemt actief deel aan groepsactiviteiten, communiceert open en respectvol, en draagt bij aan een positieve groepsdynamiek. In reflecties kan de student benoemen welke rol hij of zij heeft aangenomen binnen het team en hoe de interactie met anderen is verlopen. Daarnaast toont de student vastberadenheid en geduld gedurende het leerproces (leerdoel 5.4). De student zet zich consistent in tijdens sportieve en mentale uitdagingen, blijft gemotiveerd bij tegenslagen en past strategieën toe om met moeilijkheden om te gaan. In evaluaties en reflecties kan de student onderbouwen hoe hij met uitdagingen is omgegaan en welke persoonlijke ontwikkeling hierin is doorgemaakt, ook wanneer directe resultaten niet zichtbaar waren."					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Opdracht (groep)	Groepsopdracht	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.6 B4.8

Semester 1 en semester 2					
HZX0023		Titel: Grip op prestatiedruk			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Aan het einde van de activiteit is de student in staat om in een pitch van 5 minuten te laten zien hoe hij of zij omgaat met prestatiedruk en faalangst, en welke stappen zijn gezet in de eigen persoonlijke ontwikkeling. Tijdens de bijeenkomsten onderzoekt de student zijn of haar persoonlijke triggers en patronen, kiest de student passende tools uit onder andere ACT en de positieve psychologie en oefent de student met nieuw gedrag in studie- en praktijksituaties. In groepsmomenten ontmoet en verbindt de student zich met medestudenten door emoties, ervaringen en inzichten te delen, waardoor de student zich bewust wordt van het eigen proces en leert van de verhalen van anderen. Zo werkt de student aan zelfbewustzijn door gedrag, emoties en patronen te herkennen en hierop gerichte acties te formuleren, én aan optimisme door gezonde routines te ontwikkelen, uitdagingen aan te gaan en vertrouwen in het eigen kunnen op te bouwen. Deze ontwikkeling presenteert de student in een poster en pitch, waarin de gekozen doelen, de doorlopen stappen en de persoonlijke groei centraal staan.					
SDG's: 3. goede gezondheid en welzijn;4. kwaliteitsonderwijs;					
Leerresultaten van de cursus: 1.4 Zelfbewustzijn De studerende reflecteert op eigen gedrag in (complexe) situaties en benoemt acties die bijdragen aan het reguleren van emoties of verbeteren van persoonlijke effectiviteit. 2 Denken - Cognitieve kwaliteiten 5.3 Optimisme De studerende ontwikkelt gezonde gewoontes en routines voor de eigen fysieke, emotionele en mentale gezondheid en toont hierdoor vertrouwen in eigen bekwaamheid om met succes bij te dragen (self-efficacy)aan zinvolle verandering. De activiteit richt zich op het omgaan met prestatiedruk en faalangst. Studenten werken individueel aan het onderzoeken van tools uit ACT en de positieve psychologie die hen hierbij kunnen ondersteunen.Daarnaast zijn er groepsbijeenkomsten waarin studenten emoties en ervaringen met elkaar delen. Dit helpt hen om zich bewuster te worden van hun eigen proces en om van elkaar te leren. Ook krijgen zij ruimte om te experimenteren met nieuw gedrag. Zelfbewustzijn – naar doen De student kan in concrete situaties beschrijven welk gedrag hij/zij vertoonde en waarom. De student benoemt welke emoties hierbij speelden en herkent patronen in eigen reacties. De student kiest en past bewust strategieën toe (bijv. ademhaling, pauze nemen, helpende gedachten) om emoties te reguleren. De student formuleert acties die bijdragen aan het verbeteren van persoonlijke effectiviteit en laat zien dat hij/zij deze in praktijk brengt. De student kan verwoorden wat het effect was van deze acties op het eigen functioneren. Optimisme – naar doen De student kan eigen routines en gewoontes beschrijven die bijdragen aan fysieke, emotionele en mentale gezondheid. De student past deze routines actief toe en laat zien dat hij/zij hierin consistent is. De student toont vertrouwen in eigen kunnen door uitdagingen aan te gaan en vol te houden bij tegenslag. De student verwoordt hoe zijn/haar inzet bijdraagt aan positieve verandering, voor zichzelf of in een situatie. De student laat door gedrag zien dat hij/zij gelooft invloed te hebben op het bereiken van betekenisvolle doelen"					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)

TOETS (VT en DT)	Presentatie (individueel)	Presentatie	100%	Voldaan	B2.7, herkansing is op afspraak en vindt uiterlijk in B2.10 plaats. B4.5, herkansing is op afspraak en vindt uiterlijk in B4.8 plaats.
------------------	---------------------------	-------------	------	---------	---

Semester 1 en semester 2					
HZX0024		Titel: Creeër je sociale omgeving			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het einde van deze activiteit is de student in staat om actief te bouwen aan een sociaal netwerk voor zichzelf en voor anderen. Vriendschappen ontstaan vaak ongemerkt. Je zit naast elkaar op school, voetbalt bij dezelfde club of woont bij elkaar in de straat. Maar vriendschap is niet altijd vanzelfsprekend. Je wisselt van school of verhuist . Vrienden gaan studeren in een andere stad. En dan kan je vriendenkring er ineens anders uitzien. In onze samenleving wonen mensen steeds minder vaak hun hele leven op dezelfde plaats. Dat vraagt van ons dat we vaardig worden in het actief vormgeven van sociale relaties. Esther Perel, een bekend deskundige op het gebied van vriendschap en relaties, zegt erover: ‘Onze familie kunnen we niet kiezen. Maar we kunnen wel onze ‘village’ kiezen. En een village ontstaat meestal niet vanzelf. Die moet je bouwen.’"					
SDG's: 3. goede gezondheid en welzijn					
Leerresultaten van de cursus: "Doel 3.1 Waardering en verbondenheid: De studerende verbindt zich op een waarderende manier met anderen en/of de context. Leerresultaat: Leerresultaat: aan het eind van deze activiteit heeft de student zich met behulp van de aangereikte kennis, inzichten en werkvormen actief en waarderend verbonden met medestudenten binnen deze activiteit en met leeftijdgenoten daarbuiten. Doel 5.3 Optimisme: De studerende ontwikkelt gezonde gewoontes en routines voor de eigen fysieke, emotionele en mentale gezondheid en toont hierdoor vertrouwen in eigen bekwaamheid om met succes bij te dragen (self-efficacy) aan zinvolle verandering. Leerresultaat: Aan het eind van deze activiteit is de student in staat om welbewuste keuzes te maken ten aanzien van persoonlijk sociaal leiderschap"					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Opdracht (groep)	Groepsopdracht	100%	Voldaan	B2.1 B2.4 B2.5 B4.1 B4.4 B4.5

Semester 1 en semester 2					
HZX0038		Titel: Fietsen door Zeeland/ Cycling in Zeeland			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands Engels		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het eind van de activiteit ben je in staat om dagelijkse keuzes te maken rondom mobiliteit. Het pakket Fietsen door Zeeland is een ervaringsgericht pakket waarin fietsen wordt gebruikt als middel, niet als doel. Het pakket is opgezet voor een gemengde groep studenten: voor studenten die al kunnen fietsen en voor studenten die weinig of geen fietservaring hebben. Fietsprestatie of technische beheersing is geen leerdoel. Studenten leren door te doen, te ervaren en hierop te reflecteren. Duurzaamheid wordt benaderd vanuit dagelijkse keuzes rondom mobiliteit, zorg voor zichzelf en zorg voor de leefomgeving. " SDG's: 3. goede gezondheid en welzijn; - At the end of the activity, you are able to make daily choices regarding mobility. The Cycling Through Zeeland program is an experiential program in which cycling is used as a means, not as a goal. The program is designed for a mixed group of students: those who can already cycle and those with little or no cycling experience. Cycling performance or technical skills are not learning objectives. Students learn by doing, experiencing, and reflecting. Sustainability is approached through daily choices related to mobility, self-care, and care for the living environment. SDGs: 3. Good Health and Well-Being;					
Leerresultaten van de cursus: 3.1 Waardering en verbondenheid: De studerende verbindt zich op een waarderende manier met anderen en/of de context. 5.3 Optimisme: De studerende ontwikkelt gezonde gewoontes en routines voor de eigen fysieke, emotionele en mentale gezondheid en toont hierdoor vertrouwen in eigen bekwaamheid om met succes bij te dragen (self-efficacy)aan zinvolle verandering. Na afronding kan de student ervaringen beschrijven waarin verbondenheid met anderen en/of de Zeeuwse context zichtbaar wordt. Ook kan de student reflecteren op het effect van fietsen en bewegen op het eigen fysieke, emotionele en mentale welzijn. Daarnaast kan de student ook inzicht tonen in eigen routines, motivatie en zelfvertrouwen in relatie tot mobiliteit en beweging. - 3.1 Appreciation and connection: The student connects with others and/or their context in a respectful and appreciative manner. 5.3 Optimism: The student develops healthy habits and routines for their physical, emotional, and mental health, thereby showing confidence in their ability to contribute successfully (self-efficacy) to meaningful change. After completing the program, the student is able to describe experiences in which connection with others and/or the Zeeland context is visible. The student can also reflect on the effects of cycling and physical activity on their own physical, emotional, and mental well-being. In addition, the student can demonstrate insight into their own routines, motivation, and self-confidence in relation to mobility and physical activity.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Groepspresentatie	Presentatie	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.7 B4.9

Semester 1 en semester 2	
HZX0039	Titel: Sportieve ontwikkeling/Athletic development
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 1,25	Voertaal: Nederlands Engels
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het einde van de activiteit ben je in staat om actief deel te nemen aan sport als middel voor persoonlijke ontwikkeling, waarbij ontmoeten en verbinden centraal staan. Gedurende zelfstandige sportmomenten neem je wekelijks deel aan uiteenlopende sportactiviteiten van HZ Sport, zoals volleybal, yoga, futsal of circuittraining, waarvan minimaal vijf voor jou nieuw of minder bekend zijn. Door deze nieuwe sporten aan te gaan, ontwikkel je een open en leergierige houding en leer je bewust uit je comfortzone te stappen. De herhaling en het commitment vragen doorzettingsvermogen en helpen je ervaren dat groei tijd en geduld kost. Omdat veel activiteiten in groepsverband plaatsvinden, ontmoet je medestudenten en oefen je met samenwerken, communiceren en elkaar ondersteunen. Tijdens vriendschappelijke wedstrijden reflecteer je op jouw rol binnen een team en op hoe jij verbinding maakt met anderen. In evaluatiemomenten sta je stil bij je ervaringen, je omgang met uitdagingen en je persoonlijke leerdoelen, zoals zelfvertrouwen, sociale betrokkenheid en samenwerking, die in de eerdere uitvraagronde zijn gekozen. " SDG's: 3. goede gezondheid en welzijn; - At the end of the activity, you are able to actively participate in sports as a means for personal development, with meeting others and connecting at the center. During independent sports sessions, you take part weekly in a variety of HZ Sport activities, such as volleyball, yoga, futsal, or circuit training, of which at least five are new or less familiar to you. By engaging in these new sports, you develop an open and curious attitude and learn to consciously step out of your comfort zone. The repetition and commitment require perseverance and help you experience that growth takes time and patience. Because many activities take place in groups, you meet fellow students and practice collaborating, communicating, and supporting each other. During friendly matches, you reflect on your role within a team and on how you connect with others. In evaluation moments, you consider your experiences, how you handle challenges, and your personal learning goals—such as self-confidence, social engagement, and teamwork—that were chosen in the initial survey round. SDGs: 3. Good Health and Well-Being;	
Leerresultaten van de cursus: "5.1 De student toont vastberadenheid en geduld door gedurende sportmomenten consequent deel te nemen aan sportactiviteiten. De student blijft zich inzetten, ook wanneer een sport als moeilijk, ongemakkelijk of uitdagend wordt ervaren, en reflecteert op hoe hij of zij omgaat met tegenslagen, leermomenten en het uitblijven van direct resultaat. 5.3 De student ontwikkelt gezonde sportieve gewoontes en routines door wekelijkse deelname aan sportactiviteiten en reflecteert op de effecten hiervan op de eigen fysieke, mentale en emotionele gezondheid. De student laat zien vertrouwen te hebben in de eigen bekwaamheid door bewust keuzes te maken die bijdragen aan welzijn, persoonlijke groei en het aangaan van verbinding met anderen binnen een sportieve en sociale context." - 5.1 The student demonstrates determination and patience by consistently participating in sports activities during the sessions. The student continues to engage even when a sport feels difficult, uncomfortable, or challenging, and reflects	

on how they handle setbacks, learning moments, and the absence of immediate results.

5.3 The student develops healthy sporting habits and routines through weekly participation in sports activities and reflects on the effects of these on their own physical, mental, and emotional health. The student demonstrates confidence in their own abilities by consciously making choices that contribute to well-being, personal growth, and building connections with others in a sporting and social context.

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Presentatie (groep)	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.6 B4.8

Duurzaamheid & Milieu Maak het verschil voor onze planeet

Word onderdeel van de duurzaamheidsbeweging! Deze activiteiten verbinden jouw passie voor het milieu met concrete actie. Je kunt je stem laten horen in het Schelde Jongerenparlement, hands-on ervaring opdoen met natuurbeheer of ontdekken hoe afval kan worden omgezet in waardevolle producten. Perfect voor studenten die niet alleen willen leren over duurzaamheid, maar er ook daadwerkelijk mee aan de slag willen gaan.

Semester 1 en semester 2	
HZX0027	Titel: De kracht van de natuur/ The power of nature
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 2,5	Voertaal: Nederlands Engels
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "De kracht van natuur zelf ervaren! Buitenkans nodigt jongeren tussen de 16 en 30 jaar uit om zelf te ervaren wat de natuur voor hen doet. Buiten zijn geeft rust, versterkt het gevoel van verbinding en vergroot de mentale veerkracht. In dit natuurprogramma ontdek je als jongere hoe de natuur bijdraagt aan jouw welzijn en bouw je een netwerk op. Met nieuwe energie, kennis en vaardigheden zet je je vervolgens in voor de natuur in jouw omgeving. Buitenkans is gebaseerd op natuurintelligentie (NQ), natuurverbondenheid, Nature based Solutions (NbS), rewilding en de persoonlijke doelen van jou als jongere. Samen met leeftijdsgenoten ga je op natuurdriedaagse op een unieke locatie midden in de natuur. Daarna krijg je de kans om je groene visie om te zetten in actie bij een organisatie of bedrijf. Tussendoor helpt een coach jou met het opstellen van doelen, het koppelen aan maatschappelijke opdrachten en reflecteren." SDG's: 11. duurzame steden en gemeenschappen;15. leven op het land;13. klimaatactie;3. goede gezondheid en welzijn;17. partnerschap om doelstellingen te bereiken; - Experience the power of nature yourself! Buitenkans invites young people between the ages of 16 and 30 to experience for themselves what nature can do for them. Being outdoors brings calm, strengthens a sense of connection, and enhances mental resilience. In this nature program, you will discover how nature contributes to your well-being and build a network. With renewed energy, knowledge, and skills, you will then contribute to nature in your own environment. Buitenkans is based on nature intelligence (NQ), nature connectedness, Nature-based Solutions (NbS), rewilding, and your personal goals as a young person. Together with peers, you will participate in a three-day nature experience at a unique location in the heart of nature. Afterwards, you will have the opportunity to turn your green vision into action within an organization or company. In between, a coach will support you in setting goals, connecting them to social assignments, and reflecting on your progress. SDGs: 11. Sustainable Cities and Communities; 15. Life on Land; 13. Climate Action; 3. Good Health and Well-Being; 17. Partnerships to Achieve the Goals;	
Leerresultaten van de cursus: 1.1 Innerlijke Kompas: De studerende draagt bij aan maatschappelijke impact, door persoonlijke doelen te formuleren en neemt in de uitvoering hiervan verantwoordelijkheid voor eigen keuzes en acties. 5.3 Optimisme: De studerende ontwikkelt gezonde gewoontes en routines voor de eigen fysieke, emotionele en mentale gezondheid en toont hierdoor vertrouwen in eigen bekwaamheid om met succes bij te dragen (self-efficacy)aan zinvolle verandering. Aan het einde van Buitenkans (Nature Days) ben je als student in staat om door de connectie aan te gaan met de natuur een bijdrage te leveren aan de eigen gezondheid en aan de natuur om hem heen. -	

1.1 Inner Compass: The student contributes to societal impact by formulating personal goals and takes responsibility for their choices and actions in their implementation.

5.3 Optimism: The student develops healthy habits and routines for their physical, emotional, and mental health, thereby showing confidence in their ability to contribute successfully (self-efficacy) to meaningful change.

At the end of Buitenkans (Nature Days), you as a student are able to contribute to your own well-being and to the nature around you by connecting with nature.

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Portfolio	Portfolio	100%	Voldaan	B2.5 B2.7 B4.7 B4.9

Semester 1 en semester 2					
HZX0028		Titel: Going green			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands Engels		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het einde van de activiteit ben je in staat om duurzaamheid te benaderen als een praktisch en veelzijdig begrip dat samenhangt met dagelijkse keuzes, systemen en routines. In dit pakket maken studenten kennis met de verschillende aspecten van duurzaamheid en de SDG's door het volgen van verschillende activiteiten (van workshops tot de handen uit de mouwen steken)" SDG's: 13. klimaatactie; - At the end of the activity, you are able to approach sustainability as a practical and multifaceted concept that is connected to everyday choices, systems, and routines. In this program, students are introduced to the different aspects of sustainability and the SDGs through a variety of activities (ranging from workshops to hands-on experiences). SDGs: 13. Climate Action;					
Leerresultaten van de cursus: 1.3 Openheid en leergierigheid: De studerende stelt vragen en staat open voor nieuwe ervaringen en feedback van anderen, ook als deze onzekerheid of ongemak met zich meebrengen. 3.2 Nederigheid: De studerende past zich aan de behoefte van de situatie of context aan en staat open voor nieuwe ideeën en benaderingen. Na afronding van dit pakket kan de student uitleggen wat duurzaamheid kan betekenen binnen verschillende contexten. Ook kan de student observeren en analyseren hoe duurzame en niet-duurzame keuzes zichtbaar zijn in de eigen leefomgeving. Daarnaast is de student in staat om te reflecteren op verschillende perspectieven op duurzaamheid en deze naast elkaar kunnen plaatsen. - 1.3 Openness and curiosity: The student asks questions and is open to new experiences and feedback from others, even when these bring uncertainty or discomfort. 3.2 Humility: The student adapts to the needs of the situation or context and is open to new ideas and approaches. After completing this program, the student is able to explain what sustainability can mean in different contexts. The student can also observe and analyze how sustainable and non-sustainable choices are reflected in their own living environment. In addition, the student is able to reflect on different perspectives on sustainability and compare them side by side.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Groepspresentatie	Presentatie	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.7 B4.9

Semester 1 en semester 2					
HZX0029		Titel: Clean-ups & Monitoring			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands Engels		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het einde van de activiteit ben je in staat om zelf een opruimactie uit te voeren en om gevonden afval te monitoren. In het pakket Clean-Ups & Monitoring werken studenten aan een schonere en leefbare omgeving. Studenten leren over hoe je zelf een opruimactie kan doen, hoe je je gevonden afval monitort en waarom dit belangrijk is en leren meer over de impact van afval en de positieve dingen die je kan doen." SDG's: 14. leven in het water;15. leven op het land; At the end of the activity, you are able to carry out a clean-up action yourself and monitor the waste you collect.In the Clean-Ups & Monitoring program, students work towards a cleaner and more livable environment. Students learn how to organize their own clean-up action, how to monitor the waste they collect and why this is important, and gain more insight into the impact of waste and the positive actions they can take. SDGs: 14. Life Below Water; 15. Life on Land;					
Leerresultaten van de cursus: 1.1 Innerlijke Kompas: De studerende draagt bij aan maatschappelijke impact, door persoonlijke doelen te formuleren en neemt in de uitvoering hiervan verantwoordelijkheid voor eigen keuzes en acties. 4.1 Inclusieve mindset en vaardigheden: De studerende omarmt diversiteit en demonstreert dit door effectief te communiceren en respectvol samen te werken met mensen van verschillende achtergronden of visies. Na afronding van het pakket kan de student zelfstandige clean-up activiteiten uitvoeren en afval registreren en monitoren. Daarnaast kan de student reflecteren op eigen keuzes en acties en kan de student samenwerken met anderen tijdens gezamenlijke activiteiten op een respectvolle en taakgerichte manier, ongeacht verschillen in motivatie of achtergrond. - 1.1 Inner Compass: The student contributes to societal impact by formulating personal goals and takes responsibility for their choices and actions in their implementation. 4.1 Inclusive mindset and skills: The student embraces diversity and demonstrates this by communicating effectively and collaborating respectfully with people from different backgrounds or perspectives. After completing the program, the student is able to carry out independent clean-up activities and record and monitor waste. In addition, the student can reflect on their own choices and actions and collaborate with others during joint activities in a respectful and task-oriented manner, regardless of differences in motivation or background.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Groepspresentatie	Presentatie	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.7 B4.9

Semester 1 en semester 2	
HZX0030	Titel: Stem van de Schelde(s)? Discover the Schelde
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 2,5	Voertaal: Nederlands Engels
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het eind van het pakket De Stem van de Schelde ben je als student in staat om te denken vanuit het belang van De Schelde en beslissingen af te wegen op een manier die de Schelde gezond houdt. De Schelde is van belang voor de landbouw, het toerisme, de visserij, de industrie en de scheepvaart. De Schelde vormt als Natura 2000 gebied een belangrijk leefgebied voor vogels, vissen en andere diersoorten. De waterkwaliteit staat onder druk door het lozen van giftige stoffen en door de stijgende zeespiegel moeten we de rivier meer ruimte geven. De belangen rondom de Schelde zijn enorm. Alleen door haar gezond te houden kunnen we de waarde van de Schelde behouden. In dit pakket onderzoek je als student wat de waardes zijn van de Schelde. Samen met andere jongeren ga je een verbinding aan met de natuur, in het bijzonder de Schelde. Door deel te nemen aan het Oosterscheldespel of door deelname aan het Schelde Jongerenparlement, leer je op te treden als hoeder van de Schelde. Je leert om verschillende belangen af te wegen bij vraagstukken met betrekking tot de Ooster- en Westerschelde. " SDG's: 6. schoon water en sanitair;13. klimaatactie;14. leven in het water;16. vrede, justitie en sterke publieke diensten;11. duurzame steden en gemeenschappen; - At the end of the De Stem van de Schelde program, you as a student are able to think from the perspective of the Schelde's well-being and weigh decisions in a way that keeps the river healthy. The Schelde is important for agriculture, tourism, fisheries, industry, and shipping. As a Natura 2000 area, the Schelde provides a crucial habitat for birds, fish, and other wildlife. Water quality is under pressure due to the discharge of toxic substances, and with rising sea levels, we need to give the river more space. The interests surrounding the Schelde are immense. Only by keeping it healthy can we preserve its value. In this program, you investigate the values of the Schelde. Together with other young people, you connect with nature, particularly the Schelde. By participating in the Oosterschelde Game or the Schelde Youth Parliament, you learn to act as a steward of the Schelde. You learn to weigh different interests when addressing issues related to the Eastern and Western Schelde. SDGs: 6. Clean Water and Sanitation; 13. Climate Action; 14. Life Below Water; 16. Peace, Justice and Strong Public Services; 11. Sustainable Cities and Communities;	
Leerresultaten van de cursus: 2.2 Complexiteitsbewustzijn en betekenisgeving: De studerende herkent verbanden en patronen in een vraagstuk of situatie en legt deze op een eenvoudige manier uit en werkt met complexe of systematisch omstandigheden of verbanden. 5.1 Moed: De studerende toont op respectvolle wijze voor welke waarden diegene staat, welke beslissingen hierbij horen en treedt indien nodig doortastend op zonder daarbij de rechten van anderen te schenden. In het pakket Stem van de Scheldes leer je welke talrijke waardes verbonden zijn aan onze Schelde(s) en maak je kennis	

met haar vele belanghebbenden. Door vanuit het belang van de Schelde(s) te denken, leer je hoe je goede besluiten kunt nemen binnen de complexiteit van belangen rondom de Schelde(s).

-

2.2 Complexity awareness and meaning-making: The student identifies connections and patterns in a problem or situation, explains these in a clear way, and works effectively with complex or systematic conditions or relationships.

5.1 Courage: The student respectfully shows the values they stand for, makes corresponding decisions, and acts decisively when necessary without violating others' rights.

In the **Stem van de Schelde** program, you learn about the numerous values connected to our Schelde rivers and get to know its many stakeholders. By thinking from the perspective of the Schelde's interests, you learn how to make sound decisions within the complex web of interests surrounding the Schelde.

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Praktische Oefening	Praktische oefening	100%	Voldaan	In overleg Uiterlijk B4.10

Semester 1 en semester 2	
HZX0031	Titel: Van idee naar impact/ From idea to impact
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 1,25	Voertaal: Nederlands Engels
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het einde van de activiteit ben je in staat om bewust richting te geven aan je eigen ontwikkeling én bij te dragen aan een klimaatadaptatievraagstuk in Zeeland. Binnen HZ Explore werk je aan een persoonlijk gekozen thema uit het Delta Climate Center, via workshops, challenges, bootcamps of eigen initiatieven. Je formuleert vooraf persoonlijke leerdoelen rondom maatschappelijke impact en reflecteert gedurende het traject op keuzes, samenwerking en groei. Door ontmoeting en samenwerking met studenten van verschillende opleidingen, culturen en niveaus (zoals Scalda en UCR) verbind je jouw perspectief met dat van anderen. Je ontwikkelt minimaal één originele en creatieve oplossingsrichting met aantoonbare relevantie voor de praktijk, burgers, jongeren of het onderwijs. Dit mag individueel of samen. Tijdens coachmomenten en gezamenlijke bijeenkomsten geef en ontvang je feedback op leerdoelen, aanpak en voortgang en toon je jouw persoonlijke ontwikkeling. De activiteit wordt afgesloten met een plenaire sessie waarin je via een poster of pitch jouw idee en maatschappelijke waarde toont. Zo versterk je zowel je innerlijk kompas als je vermogen om creatief verandering teweeg te brengen." SDG's: 6. schoon water en sanitair;7. betaalbare en duurzame energie;11. duurzame steden en gemeenschappen;12. verantwoorde consumptie en productie;13. klimaatactie;14. leven in het water;15. leven op het land;17. partnerschap om doelstellingen te bereiken; - At the end of the activity, you are able to consciously shape your own development and contribute to a climate adaptation challenge in Zeeland. Within HZ Explore, you work on a personally chosen theme from the Delta Climate Center through workshops, challenges, bootcamps, or your own initiatives. You formulate personal learning goals in advance related to social impact and reflect throughout the process on your choices, collaboration, and growth. By meeting and collaborating with students from different programs, cultures, and levels (such as Scalda and UCR), you connect your perspective with that of others. You develop at least one original and creative solution with demonstrable relevance for practice, citizens, young people, or education. This can be done individually or collaboratively. During coaching moments and joint sessions, you give and receive feedback on learning goals, approach, and progress, and demonstrate your personal development. The activity concludes with a plenary session in which you present your idea and its social value through a poster or pitch. In this way, you strengthen both your inner compass and your ability to create change in a creative way. SDGs:	

6. Clean Water and Sanitation; 7. Affordable and Clean Energy; 11. Sustainable Cities and Communities; 12. Responsible Consumption and Production; 13. Climate Action; 14. Life Below Water; 15. Life on Land; 17. Partnerships to Achieve the Goals;

Leerresultaten van de cursus:

1.1 Innerlijke kompas: De studerende draagt bij aan maatschappelijke impact, door persoonlijke doelen te formuleren en neemt in de uitvoering hiervan verantwoordelijkheid voor eigen keuzes en acties.

5.2 Creativiteit: De studerende schetst en ontwikkelt originele en innovatieve ideeën en oplossingen voor uitdagingen en problemen, zelfs wanneer dit onconventioneel is.

De student formuleert persoonlijke leerdoelen gericht op maatschappelijke impact, neemt verantwoordelijkheid voor het eigen leerproces en ontwikkelt een creatieve, onderbouwde oplossingsrichting voor een klimaatadaptatievraagstuk, die hij/zij kan toelichten en presenteren.

-

1.1 Inner compass: The student contributes to societal impact by formulating personal goals and takes responsibility for their choices and actions in their implementation.

5.2 Creativity: The student outlines and develops original and innovative ideas and solutions for challenges and problems, even when unconventional.

The student formulates personal learning goals aimed at social impact, takes responsibility for their own learning process, and develops a creative, well-founded solution to a climate adaptation challenge, which they are able to explain and present.

Toetsgegevens

Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Posterpresentatie	100%	Voldaan	B2.7 B2.10 B4.7 B4.9

Semester 1 en semester 2	
HZX0032	Titel: Duurzame mode/ Sustainable Fashion
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 1,25	Voertaal: Nederlands Engels
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Aan het einde van de activiteit ben je in staat om bewust en verantwoord keuzes te maken binnen de context van duurzame mode, met oog voor sociale, ecologische en ethische impact. In dit lespakket onderzoek je de wereld achter kleding: van grondstof tot winkelrek en van fast fashion naar fair fashion. Door middel van ontmoetingen met professionals, creatieve workshops en praktijkgerichte activiteiten werk je aan bewustwording van je eigen waarden en consumptiegedrag. Je leert hoe jouw keuzes bijdragen aan maatschappelijke impact en hoe je hierin verantwoordelijkheid kunt nemen. Door samen te werken met medestudenten en professionals uit de mode-industrie verbind je theorie aan praktijk en leer je op een duurzame manier om te gaan met fashion. Daarbij oefen je het respectvol uitdragen en onderbouwen van jouw waarden en keuzes, passend bij jouw rol als aankomend professional. SDG's: 1. geen armoede;8. eerlijk werk en economische groei;10. ongelijkheid verminderen;12. verantwoorde consumptie en productie;9. industrie, innovatie en infrastructuur; - At the end of the activity, you are able to make conscious and responsible choices within the context of sustainable fashion, with attention to social, ecological, and ethical impact. In this program, you explore the world behind clothing: from raw materials to retail, and from fast fashion to fair fashion. Through interactions with professionals, creative workshops, and practice-oriented activities, you develop awareness of your own values and consumption behavior. You learn how your choices contribute to social impact and how you can take responsibility in this. By collaborating with fellow students and professionals from the fashion industry, you connect theory to practice and learn to engage with fashion in a sustainable way. In doing so, you practice expressing and substantiating your values and choices respectfully, in line with your role as a future professional. SDGs: 1. No Poverty; 8. Decent Work and Economic Growth; 10. Reduced Inequalities; 12. Responsible Consumption and Production; 9. Industry, Innovation and Infrastructure;	
Leerresultaten van de cursus: 1.1 Innerlijke kompas: De studerende draagt bij aan maatschappelijke impact, door persoonlijke doelen te formuleren en neemt in de uitvoering hiervan verantwoordelijkheid voor eigen keuzes en acties. 5.2 Creativiteit: De studerende schetst en ontwikkelt originele en innovatieve ideeën en oplossingen voor uitdagingen en problemen, zelfs wanneer dit onconventioneel is. Na afronding van de activiteit kan de studerende de ecologische en sociale impact van de kledingindustrie benoemen en hieruit persoonlijke doelen formuleren. De studerende handelt vanuit eigen waarden, neemt verantwoordelijkheid voor gemaakte keuzes en maakt beslissingen die bijdragen aan maatschappelijk verantwoord en duurzaam handelen. - 1.1 Inner compass: The student contributes to societal impact by formulating personal goals and takes responsibility for their choices and actions in their implementation. 5.2 Creativity: The student outlines and develops original and innovative ideas and solutions for challenges and	

problems, even when unconventional.

After completing the activity, the student is able to identify the ecological and social impact of the clothing industry and formulate personal goals based on this. The student acts in accordance with their own values, takes responsibility for their choices, and makes decisions that contribute to socially responsible and sustainable behavior.

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Groepspresentatie	Presentatie	100%	Voldaan	B2.7 B2.10 B4.7 B4.9

Interculturele sensitiviteit Ontdek de wereld en jezelf

Verbreed je horizon en ontwikkel je interculturele vaardigheden door verbinding te maken met medestudenten uit verschillende culturen. Of je nu de Zeeuwse cultuur wilt ontdekken als internationale student, andere landen wilt leren kennen door film en literatuur of simpelweg je Engels wilt verbeteren - deze activiteiten helpen je een echte wereldburger te worden met respect voor diversiteit.

Semester 1 en 2					
HZX0002		Titel: Meet Zeeland, meet each other			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 2,5			Voertaal: Engels		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud:					
By the end of the activity, the student will be able to connect meaningfully with others by exploring Zeeland together with Dutch and international students. HZ is home to people from all over the world, and this activity gives students the chance to truly meet each other, discover new viewpoints, and see Zeeland in ways they would never experience alone. In mixed nationality groups, students take part in at least 10 activities that encourage perspective taking, as they learn how others view local traditions, daily life, and cultural differences. Working closely with peers from diverse backgrounds strengthens an inclusive mindset, helping students communicate openly, collaborate respectfully, and appreciate the richness of different cultures. Dutch students introduce hidden gems and customs, while international students offer fresh insights that make everyone see Zeeland through new eyes. Together, students build friendships, expand their global network, and develop a deeper sense of belonging. Whether you are Dutch, international, or here on exchange, this project is open to you. Join in, explore, connect, and make Zeeland feel a little more like home. SDG's 4. Quality education;10. Reduced inequalities;11. Sustainable cities and communities					
Leerresultaten van de cursus:					
3.1 Appreciation and connection: the student connects with others and/or their context in a respectful and appreciative manner. 4.1 Inclusive mindset and skills: The student embraces diversity and demonstrated this by communicating effectively and collaborating respectfully with people from different backgrounds and perspectives. "Through this activity, students grow by meeting each other, sharing experiences, and discovering Zeeland together. In these mixed-nationality groups, students learn to see the world through someone else’s eyes. By hearing different viewpoints and comparing cultural perspectives, they develop strong perspective skills and become more open to insights they might not have considered before. At the same time, students strengthen an inclusive mindset by working closely with peers from a wide range of backgrounds. They learn how to communicate clearly across cultures, collaborate respectfully, and create a space where everyone feels welcome. Dutch students share local traditions and hidden gems, while international students bring fresh ideas that help the whole group experience Zeeland in a new way."					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (Groep)	Presentatie	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.8 B4.10

Semester 1 en semester 2					
HZX0014		Titel: Filmcourse: ontdek de wereld van film			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Engels		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: An international art-house film course, discussing films either dubbed/subtitled in Dutch and/or English. Films have the power educate and also to raise awareness about important social, political, and environmental issues. Moreover, films can have the power to spark conversations, they can challenge perspectives, as well as inspiring change by shedding light on topics that may be overlooked or misunderstood. SDG's: 16. vrede, justitie en sterke publieke diensten;17. partnerschap om doelstellingen te bereiken;11. duurzame steden en gemeenschappen;					
Leerresultaten van de cursus: 2.3 Perspective taking skills: The student identifies differences between viewpoints and is open to insights from another perspective. 3.1 Appreciation and connection: The student connects with others and/or their context in a respectful and appreciative manner. By the end of the course, students will be able to: 1. Recognise and identify different points of view based on specific scenes from the films. 2. Explain how a different perspective from the film has broadened or challenged their own thinking. 3. Listen actively and respond to contributions from fellow students in dialogue. 4. Discuss differences in interpretation in a respectful and appreciative manner. 5. Connect the themes from the films to the social or personal context."					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Groepspresentatie	100%	Voldaan	B2.6 B2.7 B2.10 B4.3 4.5

Semester 1 en semester 2					
HZX0040		Titel: Bookclub: World literature			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 2.5			Voertaal: Engels		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: By the end of the activity, the students will be able to engage critically with world literature and communicate their insights clearly. In a book-club format, students explore classical and contemporary works that circulate beyond where they were written into the wider world. We read a number of books and discuss them in English to share our reading experiences on different human stories and cultural perspectives. Through discussion of themes connected to the Sustainable Development Goals, students reflect on global challenges from multiple viewpoints while developing empathy and intercultural awareness. Meeting peers from different study programmes fosters respectful dialogue, open-mindedness and effective collaboration across diverse backgrounds and perspectives. Through reflection and conversation, students strengthen their critical thinking, inclusive mindset and ability to articulate their own views while remaining receptive to those of others.					
SDG's: 4. Quality education					
Costs: If you wish to purchase a new physical edition of every book there is an estimated maximum cost of 45 euro. However, you can always look at alternatives (with the lecturer) to reduce the costs significantly, such as: - Loaning from friends/relatives; - Loaning from library HZ or Zeeuwse Bibliotheek (order it well in advance); - Purchasing an e-book; - Secondhand purchase.					
Leerresultaten van de cursus: By the end of the course, students will be able to: Demonstrate an inclusive mindset by engaging respectfully with diverse perspectives presented in literary texts and in peer discussions. Connect literary themes to contemporary global issues and reflect on their societal relevance.					
(Learning goals 2.3 and 4.1:)					
2.3 Perspective taking skills – The student identifies differences between viewpoints and is open to insights from another perspective.					
4.1 Inclusive mindset and skills – The student embraces diversity and demonstrates this by communicating effectively and collaborating respectfully with people from different backgrounds or perspectives.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Opdracht	Reflectie adhv dialoog	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.8 B4.10

Semester 2					
HZX0042		Titel: Book club: perspectives through fiction			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 2.5			Voertaal: Engels		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud:					
By the end of the activity, the student will be able to engage critically with English-language fiction and communicate their insights clearly. In a book-club format, students explore works from different genres, using literature as a gateway to diverse cultures, perspectives and human experience. Through discussion of themes connected to the Sustainable Development Goals, students reflect on global challenges from multiple viewpoints while developing empathy and intercultural awareness. Meeting peers from different study programmes fosters respectful dialogue, open-mindedness and effective collaboration across diverse backgrounds and perspectives. Through reflection and conversation, students strengthen their critical thinking, inclusive mindset and ability to articulate their own views while remaining receptive to those of others.					
SDG's					
4. Quality education;16 Peace, justice and strong institutions					
Costs: If you wish to purchase a new physical edition of every book there is an estimated maximum cost of 45 euro. However, you can always look at alternatives (with the lecturer) to reduce the costs significantly, such as: - Loaning from friends/relatives; - Loaning from library HZ or Zeeuwse Bibliotheek (order it well in advance); - Purchasing an e-book; - Secondhand purchase.					
Leerresultaten van de cursus:					
2.3 Perspective taking skills – The student identifies differences between viewpoints and is open to insights from another perspective.					
4.1 Inclusive mindset and skills – The student embraces diversity and demonstrates this by communicating effectively and collaborating respectfully with people from different backgrounds or perspectives.					
By the end of the course, students will be able to: Demonstrate an inclusive mindset by engaging respectfully with diverse perspectives presented in literary texts and in peer discussions. Connect literary themes to contemporary global issues and reflect on their societal relevance.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Opdracht	Groepsdiscussie	100%	Voldaan	B2.7 B2.10 B4.7 B4.10

Semester 1 (doorloop gehele studiejaar)					
HZX0043		Titel: Leer Nederlands			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 2,5			Voertaal: Engels		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud:					
In this communicative course, you learn Dutch as an absolute beginner, beginner, or upper-beginner. At the end of the course, you are able to use and understand Dutch in everyday situations.					
Level A1 and Level A2.					
SDGs:					
4. Quality Education; 10. Reduced Inequalities;					
Leerresultaten van de cursus:					
1.3 Openness and curiosity: The student asks questions and is open to new experiences and feedback from others, even when these bring uncertainty or discomfort.					
5.4 Perseverance: The student demonstrates determination and patience by consistently engaging in the learning process and effectively handling challenges, even when this does not immediately yield results.					
Learning Outcome 1: Able to use (basic) Dutch in spoken language					
Learning Outcome 2: Able to understand (basic) Dutch					
Learning Outcome 3: Able to read (basic) Dutch					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Portfolio	Portfolio	100%	Voldaan	B4.8 B4.10

Creativiteit & Innovatie Laat je verbeelding de vrije loop

Hier kun je je creatieve kant ontdekken en ontwikkelen, ongeacht je studierichting. Van prototyping en design thinking tot artistieke workshops en experimenteel koken - deze activiteiten stimuleren je om out-of-the-box te denken. Je leert nieuwe vaardigheden, werkt met je handen en ontdekt misschien wel een nieuwe passie die je meeneemt in je toekomstige carrière.

Semester 1 en 2	
HZX0001	Titel: De kunst van het denken in kansen/ The art of seeing opportunities
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 1,25	Voertaal: Nederlands Engels
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Aan het einde van de activiteit ben je in staat om de wereld vanuit een nieuw perspectief te bekijken en verborgen kansen te ontdekken die anderen over het hoofd zien. Door bewust waar te nemen (niet alleen kijken, maar echt zien) train je je geest om details op te merken die anderen missen, een essentiële vaardigheid voor innovatie en ondernemerschap. Je leert deze observaties te vertalen naar concrete ideeën en creatieve oplossingen te ontwerpen voor uitdagingen uit de praktijk, passend bij wie je bent. Of het nu gaat om het signaleren van hiaten in dagelijkse routines of het ontdekken van de nieuwste trends en ontwikkelingen, deze activiteit geeft je de tools om dagelijkse inzichten om te zetten in kansen. Werkwijze: Je verzamelt observaties in het dagelijks leven en werkt online samen via een digitaal hulpmiddel (zoals Miro) om inzichten te delen, te brainstormen en ideeën samen te verfijnen. Opmerking: De voertaal tijdens bijeenkomsten en uitleg is Engels, maar Nederlandse studenten mogen in het Nederlands werken en presenteren. SDG's: 3. Goede gezondheid en welzijn; 8. Eerlijk werk en economische groei; 9. Industrie, innovatie en infrastructuur; 11. Duurzame steden en gemeenschappen; 12. Verantwoorde consumptie en productie; - By the end of the activity, you will be able to see the world from a new perspective and discover hidden opportunities that others overlook. By mindfully observing (not just looking, but truly seeing), you train your mind to notice details that others miss, an essential skill for innovation and entrepreneurship. You learn to translate these observations into concrete ideas and design creative solutions to real-world challenges that align with who you are. Whether identifying gaps in daily routines or discovering the latest trends and developments, this activity gives you the tools to turn everyday insights into opportunities. How it works: You'll collect observations in daily life and collaborate online using a digital tool (like Miro) to share insights, brainstorm, and refine ideas together. Note: The language of instruction for meetings and explanations is English, but dutch students are welcome to work and present in Dutch. SDG's 3. Good Health and Well-Being; 8. Decent Work and Economic Growth; 9. Industry, Innovation and Infrastructure; 11. Sustainable Cities and Communities; 12. Responsible Consumption and Production;	
Leerresultaten van de cursus: 1.1 Inner Compass: The student contributes to societal impact by formulating personal goals and takes responsibility for their choices and actions in their implementation. 2.1 Critical Thinking: The student evaluates viewpoints, facts, or plans by asking questions and comparing sources. You will develop the ability to ask questions, research trends and reflect on your findings to give them meaning. You will gain insights to potential challenges and problems and get a sense of future opportunities to create value for yourself, others and society. -	

1.1 Innerlijk Kompas: De studerende draagt bij aan maatschappelijke impact, door persoonlijke doelen te formuleren en neemt in de uitvoering hiervan verantwoordelijkheid voor eigen keuzes en acties.

2.1 Kritisch denkvermogen: De studerende beoordeelt standpunten, feiten of plannen door vragen te stellen en bronnen te vergelijken.

Je ontwikkelt het vermogen om vragen te stellen, trends te onderzoeken en te reflecteren op je bevindingen om hier betekenis aan te geven. Je krijgt inzicht in mogelijke uitdagingen en problemen en ontwikkelt een gevoel voor toekomstige kansen om waarde te creëren voor jezelf, anderen en de samenleving.

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (individueel)	Presentatie	100%	Voldaan	B2.7 B2.9 B2.10 B4.7 B4.9 B4.10

Semester 1					
HZX0004		Titel: Content creator			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud:					
"Wil je een organisatie, goed doel, vereniging of stichting helpen met het maken van écht leuke content? Tijdens HZ Explore Contentkanon ga je voor je zelfgekozen opdrachtgever aan de slag met het maken van content. Daar waar het communicatiebudget soms te beperkt is om frequent content te maken die aansluit bij de doelgroep, ben jij degene die impact maakt. Het is geen theorie, maar écht hands-on aan de slag. Dat vraagt om verantwoordelijkheid krijgen én nemen, zodat jij originele en innovatieve content kunt bedenken, maken, publiceren en opvolgen voor jouw opdrachtgever. Deze opdrachtgever regel je zelf: je beheert de relatie en zorgt ervoor dat dit uitmondt in een fijne samenwerking waar jij van leert en waarmee jouw opdrachtgever weer passende boodschappen naar de doelgroep kan sturen. Uiteindelijk gaat het niet om de hoeveelheid content, maar om jouw ontwikkeling, jouw groei en het maken van maatschappelijke impact." SDG's 17. partnerschap om doelstellingen te bereiken;8. eerlijk werk en economische groei;10. ongelijkheid verminderen;					
Leerresultaten van de cursus:					
Leerdoel 1.1 en 5.2					
1 Zijn - Relatie tot zelf Innerlijk kompas De studerende draagt bij aan maatschappelijke impact, door persoonlijke doelen te formuleren en neemt in de uitvoering hiervan verantwoordelijkheid voor eigen keuzes en acties.					
5 Handelen - Verandering teweeg brengen					
Creativiteit De studerende schetst en ontwikkelt originele en innovatieve ideeën en oplossingen voor uitdagingen en problemen, zelfs wanneer dit onconventioneel is."					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Mondelinge toets	Mondelinge toets	100%	Voldaan	B2.8 B2.9 B2.10

Semester 1 en 2	
HZX0010	Titel: Artlab: maak je eigen kunst/ Artlab: make your own art
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 1,25	Voertaal: Nederlands Engels
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Studenten nemen deel aan kunstworkshops zoals tekenen, schilderen, graffiti waarbij ze uitleg krijgen over de techniek en de daarbij behorende opdracht. Daarna maken ze zelf een kunstwerk waarbij ze aansluitend hierop met elkaar reflecteren, in gesprek gaan en daarbij hun leerdoelen monitoren. Daarnaast gaan ze door het volgen van een rondleiding en bijbehorende opdracht kunst ontdekken en bekijken op de HZ Leerdoelen Zijn - Relatie tot zelf 1.3 Openheid en leergierigheid De studerende stelt vragen en staat open voor nieuwe ervaringen en feedback van anderen, ook als deze onzekerheid of ongemak met zich meebrengen. 5.4 Handelen - Verandering teweeg brengen Doorzettingsvermogen De studerende toont vastberadenheid en geduld door zich gedurende het leerproces consistent in te zetten en effectief om te gaan met uitdagingen zelfs wanneer dit niet direct resultaat geeft Aan het einde van de activiteiten ben je in staat om zelfreflectie toe te passen op eigen creaties en houding. Je hebt het inzicht dat vaardigheden en kennis kunnen groeien door inzet, toewijding en doorzettingsvermogen. En weet door leergierigheid naar nieuwe ervaringen en feedback om te gaan met onzekerheid en ongemak" SDG's: 3. goede gezondheid en welzijn; 4. kwaliteitsonderwijs; - Students take part in art workshops such as drawing, painting and graffiti, during which they are given an explanation of the technique and the associated assignment. They then create their own artwork, after which they reflect on it together, engage in discussion and monitor their learning objectives. In addition, by taking a guided tour and completing the associated assignment, they discover and view art at HZ Learning objectives 1.3 Being – Relationship with the self Openness and eagerness to learn The student asks questions and is open to new experiences and feedback from others, even if these bring uncertainty or discomfort. 5.4 Action – Bringing about change Perseverance The student demonstrates determination and patience by consistently applying themselves throughout the learning process and dealing effectively with challenges, even when this does not yield immediate results By the end of the activities, you will be able to apply self-reflection to your own creations and attitude. You will understand that skills and knowledge can grow through commitment, dedication and perseverance. And, through a thirst for learning, you will know how to deal with uncertainty and discomfort by seeking new experiences and feedback. SDGs: 3. Good health and well-being; 4. Quality education;	
Leerresultaten van de cursus: Leerresultaten gekoppeld aan de activiteiten : Aan het einde van activiteit heeft de student de volgende vaardigheden De student kan omgaan met feedback van anderen ook als het ongemakkelijk is	

De student heeft doorzettingsvermogen ontwikkeld om met uitdagingen om te gaan die niet direct resultaat geven

Aan het einde van de activiteit heeft de student de volgende kennis

De student heeft kennis van technieken op het gebied van kunst maken en weet deze uit te voeren

De student weet dat kennis en doorzettingsvermogen leidt tot resultaat

De studenten heeft kennis van kunst en het verhaal achter deze kunst

Aan het einde van de activiteit laat de student de volgende houding zien

De student heeft een open houding en is bereid om te leren

De student gaat uitdagingen aan zet door, ook wanneer het lastig is"

-

"Learning outcomes linked to the activities:

By the end of the activity, the student will have acquired the following skills

The student can handle feedback from others, even when it is uncomfortable

The student has developed the perseverance to deal with challenges that do not yield immediate results

By the end of the activity, the student will have acquired the following knowledge

The student has knowledge of techniques in the field of art-making and knows how to apply them

The student understands that knowledge and perseverance lead to results

The student has knowledge of art and the story behind it

By the end of the activity, the student demonstrates the following attitude

The student has an open attitude and is willing to learn

The student takes on challenges and persists, even when it is difficult"

Translated with DeepL.com (free version)

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Groepspresentatie	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.5 B4.7

Semester 1 en semester 2	
HZX0025	Titel: Moleculair koken/ Molecular cooking
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 1,25	Voertaal: Nederlands Engels
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het einde van de activiteit ben je in staat om creatief en planmatig samen te werken, nieuwe ideeën te verkennen en verbinding te maken met anderen door middel van moleculair koken. Studenten duiken in de wereld van creatief koken met wetenschap en experimenteren met technieken zoals schuimen, geleren en sferificatie. Na een gezamenlijke kick-off, waarin de opdracht wordt toegelicht en studenten elkaar ontmoeten, plannen zij in groepjes circa vier samenkomsten, bijvoorbeeld bij elkaar thuis. Tijdens deze momenten bereidt iedere student een gerecht, zodat iedereen minimaal vier verschillende moleculaire gerechten ontwikkelt, bij voorkeur met aandacht voor het gebruik van lokale en duurzame ingrediënten. Halverwege vindt een feedbackmoment plaats waarin ervaringen en leerpunten worden gedeeld. De activiteit wordt afgesloten met een gezamenlijk diner waarin studenten hun favoriete gerecht presenteren. De toetsing bestaat uit een presentatie over het gekozen gerecht, het proces en de samenwerking. Deze activiteit stimuleert persoonlijke ontwikkeling en wereldburgerschap doordat studenten leren plannen, communiceren, zich aanpassen aan verschillende contexten en respectvol samenwerken met diverse perspectieven en achtergronden. " SDG's: 12. verantwoorde consumptie en productie; 17. partnerschap om doelstellingen te bereiken; - At the end of the activity, you are able to collaborate creatively and systematically, explore new ideas, and connect with others through molecular cooking. Students dive into the world of creative cooking with science and experiment with techniques such as foaming, gelling, and spherification. After a joint kick-off, in which the assignment is explained and students meet each other, they plan approximately four group sessions, for example at each other's homes. During these sessions, each student prepares a dish, so that everyone develops at least four different molecular dishes, preferably with attention to using local and sustainable ingredients. Midway through, there is a feedback moment in which experiences and learning points are shared. The activity concludes with a joint dinner where students present their favorite dish. Assessment consists of a presentation about the chosen dish, the process, and the collaboration. This activity promotes personal development and global citizenship as students learn to plan, communicate, adapt to different contexts, and collaborate respectfully with diverse perspectives and backgrounds. SDGs: 12. Responsible Consumption and Production; 17. Partnerships to Achieve the Goals; Costs: An estimated maximum of 25 euro's is needed to purchase specific ingredients with which you can experiment. However, these ingredients are used to do not only an experiment, but also results in your own dinner.	
Leerresultaten van de cursus: "3.2 De studerende past zich aan de behoefte van de situatie of context aan en staat open voor nieuwe ideeën en benaderingen 4.1 De studerende omarmt diversiteit en demonstreert dit door effectief te communiceren en respectvol samen te werken met mensen van verschillende achtergronden of visies "	

-

3.2 The student adapts to the needs of the situation or context and is open to new ideas and approaches.

4.1 The student embraces diversity and demonstrates this by communicating effectively and collaborating respectfully with people from different backgrounds or perspectives.

Toetsgegevens

Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Groepspresentatie	100%	Voldaan	B2.7 B2.9 B4.7 B4.9

Semester 1 en semester 2					
HZX0041		Titel: Storytelling met bordspellen			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Engels		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud:					
By the end of the activity, the student will be able to analyse complex situations by identifying patterns, relationships, and consequences within a collaborative tabletop role-playing campaign. The student will apply creative thinking to develop original characters and generate solutions to open-ended challenges, and evaluate group decisions by reflecting on their effectiveness and impact. Through creating shared narratives or visual artefacts, the student will synthesise experiences into clear and meaningful explanations. The activity supports personal development by enabling students to meet and connect with peers from different study programmes, strengthening communication, empathy, and collaboration skills, while contributing to the goals of complexity awareness, forging meaning, and creativity.					
SDG's					
4. Quality education;5. Gender equality;10. Reduced inequalities;16. Peace, justice and strong institutions ;17. Partnership for the goals					
Leerresultaten van de cursus:					
2.2 Complexity awareness and meaning-making: The student identifies connections and patterns in a problem or situation, explains these in a clear way, and works effectively with complex or systematic conditions or relationships.					
5.2 Creativity: The student outlines and develops original and innovative ideas and solutions for challenges and problems, even when unconventional.					
The learning outcomes of this activity focus on developing students’ ability to work with complexity and to think creatively in collaborative settings. By participating in a shared tabletop role-playing campaign, students learn to recognise and analyse patterns, relationships, and consequences within complex situations, and to explain these in a clear and meaningful way. They develop creativity by generating original ideas, characters, and solutions to open-ended challenges, often in response to uncertainty or limited information. Through collaboration with peers from different study programmes, students strengthen their communication and interpersonal skills, learn to consider multiple perspectives, and reflect on how collective decisions shape outcomes. Together, these outcomes support students’ capacity to forge meaning in complex systems and to apply creative thinking in unfamiliar contexts.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	G-presentatie	Presentatie	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.8 B4.10

Cultuur & Erfgoed Ontdek de rijkdom van kunst en geschiedenis

Dompel jezelf onder in de culturele wereld om je heen. Deze activiteiten brengen je in contact met architectuur, theater, muziek en andere kunstvormen. Je ontwikkelt niet alleen culturele kennis, maar ook een dieper begrip van de wereld om je heen. Ideaal voor studenten die hun culturele bagage willen uitbreiden en nieuwe vormen van expressie willen ontdekken.

Semester 2					
HZX0011		Titel: Ontdek de wereld van theater			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Aan het einde van de activiteit ben je in staat om met openheid en leergierigheid deel te nemen aan culturele ervaringen, hierover in gesprek te gaan met anderen en verschillende perspectieven te herkennen, te onderzoeken en te verwoorden. Tijdens deze activiteit bezoek je meerdere theatervoorstellingen met maatschappelijke thema's en neem je deel aan een verdiepingsprogramma met voor- en nagesprekken, intervisiemomenten en een speciale activiteit, zoals een rondleiding achter de schermen of een ontmoeting met een theatermaker. De activiteit draait om ontmoeten en verbinden: je deelt ervaringen, luistert actief naar andere standpunten en oefent met perspectiefvaardigheden door je te verplaatsen in anderen en culturele uitingen te duiden. Door reflectie en dialoog word je je bewuster van je eigen aannames en ontwikkel je je persoonlijk, waardoor je leert je te verhouden tot diversiteit aan meningen, achtergronden en verhalen. Dit draagt bij aan jouw ontwikkeling als wereldburger. SDG's: 4. kwaliteitsonderwijs;16. vrede, justitie en sterke publieke diensten;					
Leerresultaten van de cursus: "Leerdoel 1: Openheid en leergierigheid: De studerende stelt vragen en staat open voor nieuwe ervaringen en feedback van anderen, ook als deze onzekerheid of ongemak met zich meebrengen. Leerresultaten: • De student neemt actief deel aan culturele activiteiten en staat open voor nieuwe en soms ongemakkelijke ervaringen. • De student stelt vragen tijdens voor- en nagesprekken en reflecteert op eigen gevoelens, aannames en reacties. • De student durft persoonlijke inzichten en twijfels te delen binnen groepsgesprekken en intervisiemomenten. Leerdoel 2: Perspectieve vaardigheden: De studerende benoemt verschillen tussen standpunten en staat open voor inzichten vanuit een ander perspectief. Leerresultaten: • De student benoemt verschillende perspectieven en standpunten die naar voren komen in theatervoorstellingen en groepsgesprekken. • De student toont begrip voor andere zienswijzen, ook wanneer deze afwijken van de eigen opvattingen. • De student kan reflecteren op maatschappelijke thema's vanuit meerdere invalshoeken en deze verbinden aan persoonlijke en maatschappelijke context."					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Presentatie	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.4 B4.6

Semester 2					
HZX0012		Titel: Zeeland culture			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Engels		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud:					
At the end of the activity, the student is able to engage with openness and curiosity in learning about Zeeland’s culture and history, and to reflect on this in connection with others. Within the Zeeland Culture program, students are introduced to Zeeland and Dutch culture, history, and living environment through a variety of activities. These activities take place both within HZ and on location, including museums, various places in Zeeland, and natural areas. Through encounters, workshops, and shared experiences, students become more familiar with the local environment and deepen their understanding by comparing each other’s cultures and backgrounds. Each component is supported by an in-depth program with conversations, reflection, and discussion moments. This creates space for personal development, appreciation of cultural diversity, and strengthening connections between students. SDGs: 4. Quality Education, 11. Sustainable Cities and Communities, 17. Partnerships for the Goals					
Leerresultaten van de cursus:					
Learning Objective 1: Openness and Curiosity: The student asks questions and is open to new experiences and feedback from others, even when these bring uncertainty or discomfort. Learning Outcomes: • The student is open to new cultural experiences within and outside HZ. • The student demonstrates curiosity about Zeeland and Dutch culture and history by actively participating in activities and conversations. • The student reflects on their own assumptions and cultural frames of reference in relation to new experiences. Learning Objective 2: Appreciation and Connection: The student connects with others and/or their context in a respectful and appreciative manner. Learning Outcomes: • The student shows appreciation for cultural differences and similarities between themselves and fellow students. • The student engages in conversations about cultural backgrounds and experiences and listens actively to others. • The student experiences and expresses a sense of connection with fellow students and the local environment through shared activities and reflection moments.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Presentatie	100%	Voldaan	B4.4 B4.6

Semester 2					
HZX0013		Titel: Ukelele cursus			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Aan het einde van de activiteit ben je in staat om jezelf muzikaal te begeleiden op de ukelele. Tijdens deze cursus van 10 bijeenkomsten leer je in een groep gezamenlijk de basis van het ukelele spel. Je leert akkoorden en slagjes. Daarnaast leer je hoe je kunt zien welke akkoorden je moet spelen om een (kinder)lied goed te kunnen begeleiden. We sluiten de cursus af met een gezamenlijke presentatie waarin we kunnen genieten van elkaars resultaten!					
SDG's: 4. kwaliteitsonderwijs					
Leerresultaten van de cursus: 4.1 Openheid en leergierigheid: De studerende stelt vragen en staat open voor nieuwe ervaringen en feedback van anderen, ook als deze onzekerheid of ongemak met zich meebrengen. 5.4 De studerende toont vastberadenheid en geduld door zich gedurende het leerproces consistent in te zetten en effectief om te gaan met uitdagingen zelfs wanneer dit niet direct resultaat geeft.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie	Presentatie	100%	Voldaan	B4.7 en B4.10

Semester 1 en semester 2					
HZX0026		Titel: Ontmoeten en verbinden			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "De student doet activiteiten, zoals een Student Music Night, een lezing met een maatschappelijk of cultureel thema, een gezamenlijke wandeling en het voeren van gesprekken. Tijdens de reflectiemomenten reflecteert de student op eigen ervaringen, waarden en opvattingen en leert deze te koppelen aan bredere maatschappelijke en culturele vraagstukken. De student ontwikkelt communicatieve vaardigheden en groeit het bewustzijn van de rol binnen een diverse samenleving wat bijdraagt aan de ontwikkeling van wereldburgerschap.					
Leerdoelen 2.1 Denken – Cognitieve kwaliteiten en vaardigheden, kritisch denkvermogen De studerende beoordeelt standpunten, feiten of plannen door vragen te stellen en bronnen te vergelijken 2.3 Denken – Cognitieve kwaliteiten en vaardigheden, Perspectieve vaardigheden de studerende benoemt verschillen tussen standpunten en staat open voor inzichten vanuit een ander perspectief Aan het einde van de activiteit ben je in staat actief deel te nemen aan ontmoetingen en dialogen rondom maatschappelijke thema's en hierbij verschillende perspectieven te herkennen, te verwoorden en met elkaar te verbinden. Je stelt vragen en staat open voor inzichten vanuit een ander perspectief."					
SDG's: 1. geen armoede;2. geen honger;3. goede gezondheid en welzijn;4. kwaliteitsonderwijs;5. gendergelijkheid;6. schoon water en sanitair;7. betaalbare en duurzame energie;8. eerlijk werk en economische groei;9. industrie, innovatie en infrastructuur;10. ongelijkheid verminderen;11. duurzame steden en gemeenschappen;12. verantwoorde consumptie en productie;13. klimaatactie;14. leven in het water;15. leven op het land;16. vrede, justitie en sterke publieke diensten;17. partnerschap om doelstellingen te bereiken;					
Leerresultaten van de cursus: "Leerresultaten gekoppeld aan de activiteiten : Aan het einde van activiteit heeft de student de volgende vaardigheden De student heeft geleerd om gesprekken te voeren, verschillende perspectieven te herkennen, te verwoorden en met elkaar te verbinden Aan het einde van de activiteit heeft de student de volgende kennis De student heeft kennis opgedaan op het gebied van verschillende thema's en onderwerpen. Aan het einde van de activiteit laat de student de volgende houding zien De student heeft een open houding, stelt vragen en gaat makkelijk in gesprek."					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Groepspresentatie	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.5 B4.7

Maatschappelijke Impact Zet je in voor een betere samenleving

Voor studenten die de wereld om zich heen willen verbeteren. Deze activiteiten geven je de kans om je maatschappelijke betrokkenheid om te zetten in concrete actie. Of je nu je debatvaardigheden wilt aanscherpen, wilt bijdragen aan de Sustainable Development Goals of evenementen wilt organiseren voor het goede doel - hier leer je hoe je positieve verandering kunt bewerkstelligen.

Semester 2					
HZX0003		Titel: Van idee tot event			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud:					
Wil jij iets betekenen voor anderen én werken aan je eigen ontwikkeling? In HZ Explore Van idee tot event ga je samen met vijf andere studenten een evenement organiseren voor een goed doel. Denk aan een sportvereniging, stichting of maatschappelijk initiatief dat jullie belangrijk vinden. Je hoeft geen groepje te hebben: iedereen is welkom. Geen theorie-alleen, maar doen, ervaren en reflecteren. Samen bedenk je een betekenisvol evenement en maak je impact op anderen en de samenleving. Je denkt na over het doel, de doelgroep en de boodschap, en hoe je publiek werft en verbindt aan jullie event. De focus ligt niet op hoe groot of perfect het evenement is, maar op jouw ontwikkeling. Welke rol neem jij in het team? Hoe werk je samen met anderen en hoe leg je verbinding met een doelgroep of externe partner? Je leert projectmatig werken: plannen, samenwerken, uitvoeren en evalueren. Na afloop voer je een kort reflectiegesprek met een docent. Je ontvangt geen cijfer, maar een voldaan/niet voldaan en persoonlijke feedback. Ontwikkel jezelf, werk samen en organiseer een event dat ertoe doet. SDG's 3. goede gezondheid en welzijn;10. ongelijkheid verminderen;17. partnerschap om doelstellingen te bereiken;					
Leerresultaten van de cursus:					
3.1 Waardering en verbondenheid: de studenten verbinds zich op een waarderende manier met anderen en/of de context.					
4.1 Inclusieve mindset en vaardigheden: De studerende omarmt diversiteit en deminstreert dit door effectief te communiceren en respectvol samen te werken met mensen van verschillende achtergronden of visies.					
"Samenwerken - sociale vaardigheden					
Tijdens het organiseren van het evenement werk je intensief samen met anderen studenten, het gekozen goede doel en mogelijk externe partners (bijvoorbeeld in de vorm van sponsoring). Dat vraagt dat je luistert naar verschillende ideeën en achtergronden, afstemt, compromissen sluit en constructief samenwerkt om tot een gezamenlijk resultaat te komen. Je oefent hiermee vaardigheden als: actief luisteren, feedback geven en gesprekstechnieken. Zo leer je rekening te houden met verschillende perspectieven en op een open en respectvolle manier communiceren.					
Tijdens de toets laat je zien hoe je diversiteit in je team hebt benut (welke rol had je en hoe ging dat) en hoe je hebt bijgedragen aan een positieve samenwerking en sfeer.					
Verbinden - zorgen voor anderen en de wereld					
Omdat je werkt aan een evenement dat een maatschappelijk doel dient, richt je je niet alleen op het resultaat, maar ook op de betekenis van je inzet voor anderen. Je onderzoekt hoe jouw keuzes en handelen bijdragen aan een positieve ervaring voor de doelgroep en aan bewustwording rond het gekozen doel. Tijdens de toets laat je zien hoe jij verbinding hebt gelegd met de doelgroep, context, eventueel externe partners. Bijvoorbeeld door aan te geven hoe je het evenement hebt vormgegeven, hoe je bezoekers hebt getrokken of hoe je met partners hebt samengewerkt."					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Mondelinge toets	Mondelinge toets	100%	Voldaan	B3.9 B3.10 B4.6 B4.8

Semester 1 en 2					
HZX0006		Titel: Mensen in beweging: Hoe burger initiatieven groeien			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud:					
"Aan het einde van de activiteit ben je in staat om bewust en actief bij te dragen aan een burgerinitiatief, door mee te doen in de praktijk en te leren van echte mensen in echte situaties. Je werkt gedurende meerdere weken samen met betrokken burgers en initiatiefnemers en ervaart van dichtbij hoe mensen in beweging komen rondom maatschappelijke vraagstukken. Door te ontmoeten, te luisteren en relaties op te bouwen, ontwikkel je inzicht in groepsdynamiek, betrokkenheid en veranderkracht. Je onderzoekt al doende welke rol jij inneemt, wat jouw handelen teweegbrengt en hoe je anderen kunt meenemen zonder over te nemen. Persoonlijke ontwikkeling staat centraal: je werkt aan zelfbewustzijn, empathie, samenwerking en handelingsvermogen." SDG's 3. goede gezondheid en welzijn;11. duurzame steden en gemeenschappen;16. vrede, justitie en sterke publieke diensten					
Leerresultaten van de cursus:					
Zelfbewustzijn (Being) – De student reflecteert op eigen gedrag in complexe praktijksituaties en benoemt hoe hij/zij hiermee omgaat.					
Waardering en verbondenheid (Relating) – De student verbindt zich op een waarderende manier met mensen en de context van het burgerinitiatief.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	G-Presentatie	Presentatie	100%	Voldaan	B2.9 B2.10 B4.9 B4.10

Semester 2					
HZX0015		Titel: Four Freedoms			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Engels Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud:					
In dit pakket leer je over de vier vrijheden door middel van diverse activiteiten als film, musea en lezingen, ga je in dialoog over verschillende (maatschappelijke) thema's en worden tools aangeboden om dit gesprek te voeren. Leer over de vrijheid van meningsuiting, godsdienst, vrijwaring van gebrek en vrijwaring van vrees. Wat zijn de vier vrijheden en waarom zijn deze tot op de dag van vandaag nog zo belangrijk? SDG's: 1. geen armoede, 2. geen honger, 5. gendergelijkheid, 10. ongelijkheid verminderen, 16. vrede, justitie en sterke publieke diensten,17. partnerschap om doelstellingen te bereiken - In this program, you will learn about the Four Freedoms through various activities such as films, museum visits, and lectures. You will engage in dialogue on different (societal) themes and be provided with tools to facilitate these conversations. Learn about freedom of speech, freedom of religion, freedom from want, and freedom from fear. What are the Four Freedoms, and why are they still so important today? SDGs: 1. No Poverty, 2. Zero Hunger, 5. Gender Equality, 10. Reduced Inequalities, 16. Peace, Justice and Strong Institutions, 17. Partnerships for the Goal					
Leerresultaten van de cursus:					
2.4 Lange termijn oriëntatie en visievorming: De studerende vormt een persoonlijke visie op één of meerdere maatschappelijke thema's en formuleert persoonlijke afspraken om hier op langere termijn aan bij te dragen. 3.3 Empathie en compassie: De studerende hanteert een empathische houding ten aanzien van zichzelf, anderen en/of de context om evenwichtig en effectief te kunnen (blijven) handelen Aan het einde van deze activiteit weet een student welke vier vrijheden er zijn, waar deze vier vrijheden over gaan, hoe de student een dialoog kan voeren over de thema's, en dit in de praktijk kan uitvoeren, ongeacht het persoonlijke beeld van een student op het thema. - 2.4 Longterm-orientation and vision development: The student develops a personal vision on one or more societal themes and formulates personal commitments to contribute to these in the long term. 3.3 Empathy and compassion: The student adopts an empathetic attitude towards themselves, others, and/or the context to act in a balanced and effective manner. At the end of this activity, a student knows what the Four Freedoms are, what each of these freedoms entails, how to engage in a dialogue about the themes, and can apply this in practice, regardless of the student's personal views on the topic.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Groepspresentatie	100%	Voldaan	B4.5 B4.6

Semester 1 en 2	
HZX0016	Titel: Impact Teams
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 1,25	Voertaal: Engels Nederlands
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het einde van de activiteit ben je in staat om actief bij te dragen aan maatschappelijke impact door met andere studenten samen te werken in een impactteam aan een thema dat verbonden is aan de Sustainable Development Goals (SDG's). Jullie kiezen zelf met welk thema je aan de slag wil gaan, samen met je impactteam zet je een campagne of activiteit op. Je ontwikkelt persoonlijke doelen, werkt aan het ontwikkelen van persoonlijk leiderschap en neemt verantwoordelijkheid voor de keuzes die nodig zijn om impact te maken. Door het organiseren van een activiteit of campagne verbind je theorie aan praktijk en draag je bij aan positieve verandering binnen of buiten de HZ. " SDG's: 17. partnerschap om doelstellingen te bereiken;11. duurzame steden en gemeenschappen;16. vrede, justitie en sterke publieke diensten;15. leven op het land;14. leven in het water;13. klimaatactie;12. verantwoorde consumptie en productie;10. ongelijkheid verminderen;9. industrie, innovatie en infrastructuur;8. eerlijk werk en economische groei;6. schoon water en sanitair;7. betaalbare en duurzame energie;5. gendergelijkheid;4. kwaliteitsonderwijs;3. goede gezondheid en welzijn;2. geen honger;1. geen armoede; - At the end of the activity, you are able to actively contribute to social impact by working with other students in an impact team on a theme connected to the Sustainable Development Goals (SDGs). You choose which theme you want to work on, and together with your impact team, you organize a campaign or activity. You develop personal goals, work on developing personal leadership, and take responsibility for the choices necessary to make an impact. By organizing an activity or campaign, you connect theory to practice and contribute to positive change within or outside HZ. SDGs: 17. Partnerships to Achieve the Goals; 11. Sustainable Cities and Communities; 16. Peace, Justice and Strong Public Services; 15. Life on Land; 14. Life Below Water; 13. Climate Action; 12. Responsible Consumption and Production; 10. Reduced Inequalities; 9. Industry, Innovation and Infrastructure; 8. Decent Work and Economic Growth; 6. Clean Water and Sanitation; 7. Affordable and Clean Energy; 5. Gender Equality; 4. Quality Education; 3. Good Health and Well-Being; 2. Zero Hunger; 1. No Poverty;	
Leerresultaten van de cursus: 1.1 Innerlijke kompas: De studerende draagt bij aan maatschappelijke impact, door persoonlijke doelen te formuleren en neemt in de uitvoering hiervan verantwoordelijkheid voor eigen keuzes en acties 4.1 Inclusieve mindset en vaardigheden: De studerende omarmt diversiteit en demonstreert dit door effectief te communiceren en respectvol samen te werken met mensen van verschillende achtergronden of visies. De student kan aan de hand van persoonlijke leerdoelen maatschappelijke impact maken door samen te werken met anderen in een team. De student ontdekt zijn persoonlijke motivatie, kan aan de hand daarvan leerdoelen formuleren en daar bewust naar handelen. Ook ontwikkelt de student zich op het gebied van persoonlijk leiderschap en kan hier op reflecteren. -	

1.1 Inner Kompas: The student contributes to societal impact by formulating personal goals and takes responsibility for their choices and actions in their implementation.

4.1 Inclusive mindset and skills: The student embraces diversity and demonstrates this by communicating effectively and collaborating respectfully with people from different backgrounds or perspectives.

The student can create social impact based on personal learning goals by collaborating with others in a team. The student discovers their personal motivation, can formulate learning goals based on it, and act intentionally toward them. The student also develops in the area of personal leadership and is able to reflect on this development.

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Groepspresentatie	100%	Voldaan	B2.7 B2.8 B4.8 B4.9

Semester 1 en semester 2	
HZX0017	Titel: Move Makers
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 2,5	Voertaal: Engels Nederlands
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Aan het eind van deze activiteit is de student in staat om vanuit eigen kwaliteiten en in teamverband een inclusieve en laagdrempelige beweegactiviteit te ontwerpen, te organiseren en uit te voeren voor een kwetsbare doelgroep in de wijk. De student kan maatschappelijke vraagstukken vertalen naar concrete sport- en beweeginterventies, doelgericht plannen, samenwerken met relevante partners en groepsgenoten en reflecteren op het behaalde maatschappelijke en persoonlijke leerresultaat. Tevens toont de student ondernemend en verantwoordelijk handelen in het creëren van duurzame impact binnen de lokale gemeenschap. SDG's: 10. ongelijkheid verminderen; 11. duurzame steden en gemeenschappen; - At the end of this activity, the student is able to design, organize, and implement an inclusive and accessible physical activity for a vulnerable target group in the neighborhood, drawing on their own strengths and working as part of a team. The student can translate social issues into concrete sport and physical activity interventions, plan purposefully, collaborate with relevant partners and team members, and reflect on the achieved social and personal learning outcomes. The student also demonstrates enterprising and responsible behavior in creating sustainable impact within the local community. SDGs: 10. Reduced Inequalities; 11. Sustainable Cities and Communities; Costs: To take part in this activity you need to be able to show a VOG (Verklaring omtrent gedrag) as you will be working with vulnerable groups. A VOG costs around 35 euro's and can be requested from your local government (de gemeente). If you already have a VOG there are no further costs to take part in this activity.	
Leerresultaten van de cursus: 1.1 Innerlijke kompas: De studerende draagt bij aan maatschappelijke impact, door persoonlijke doelen te formuleren en neemt in de uitvoering hiervan verantwoordelijkheid voor eigen keuzes en acties 4.1 Inclusieve mindset en vaardigheden: De studerende omarmt diversiteit en demonstreert dit door effectief te communiceren en respectvol samen te werken met mensen van verschillende achtergronden of visies. De student analyseert een maatschappelijk vraagstuk en ontwerpt, organiseert, voert uit en evalueert in teamverband een toegankelijke, veilige en inclusieve sport- of beweeginterventie voor een kwetsbare doelgroep, waarbij rekening wordt gehouden met doelgroepkenmerken, maatschappelijke impact en samenwerking met betrokken partners, en reflecteert onderbouwd op het eigen professioneel handelen en leerproces. - 1.1 Inner Kompas: The student contributes to societal impact by formulating personal goals and takes responsibility for their choices and actions in their implementation.	

4.1 Inclusive mindset and skills: The student embraces diversity and demonstrates this by communicating effectively and collaborating respectfully with people from different backgrounds or perspectives.

The student analyzes a social issue and, as part of a team, designs, organizes, implements, and evaluates an accessible, safe, and inclusive sport or physical activity intervention for a vulnerable target group. In doing so, the student takes into account the characteristics of the target group, social impact, and collaboration with relevant partners, and reflects substantively on their own professional actions and learning process.

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Groepspresentatie	100%	Voldaan	B3.3 B3.5 B4.3 B4.5

Semester 1 en semester 2					
HZX0033		Titel: Voeding & Natuur			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands Engels		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Aan het einde van de activiteit ben je in staat om gezonde gewoontes en routines te ontwikkelen die alles te maken hebben met voeding en natuur. Samen met medestudenten ga je aan de slag in de natuur en ben je actief met voeding bezig doormiddel van het volgen van workshops. Hierdoor draag je bij aan zinvolle verandering en draag je bij aan een positieve leefomgeving. Je leert wildplukken, eten uit de natuur en het bereiden van een gezonde maaltijd met lokale en seizoensgebonden producten. SDG's: 3. goede gezondheid en welzijn;15. leven op het land;12. verantwoorde consumptie en productie; - At the end of the activity, you are able to develop healthy habits and routines related to food and nature. Together with fellow students, you engage in nature-based activities and work with food by participating in workshops. In doing so, you contribute to meaningful change and a positive living environment. You learn about foraging, sourcing food from nature, and preparing healthy meals using local and seasonal products. SDGs: 3. Good Health and Well-Being; 15. Life on Land; 12. Responsible Consumption and Production;					
Leerresultaten van de cursus: 2.4 Langetermijn orientatie en visievorming: De studerende vormt een persoonlijke visie op één of meerdere maatschappelijke thema's en formuleert persoonlijke afspraken om hier op langere termijn aan bij te dragen. 5.3 Optimisme: De studerende ontwikkelt gezonde gewoontes en routines voor de eigen fysieke, emotionele en mentale gezondheid en toont hierdoor vertrouwen in eigen bekwaamheid om met succes bij te dragen (self-efficacy)aan zinvolle verandering. De studerende vormt een persoonlijke visie op de relatie tussen natuur, voedsel & duurzaamheid. Ook is deze in staat om te reflecteren op het eigen eet- en leefpatroon, draagt actief bij aan een gezonde en duurzame leefomgeving en daarnaast ontwikkelt de studerende gezonde routines die bijdragen aan fysiek, mentaal en emotioneel welzijn. - 2.4 Longterm orientation and vision development: The student develops a personal vision on one or more societal themes and formulates personal commitments to contribute to these in the long term. 5.3 Optimism: The student develops healthy habits and routines for their physical, emotional, and mental health, thereby showing confidence in their ability to contribute successfully (self-efficacy) to meaningful change. The student develops a personal vision on the relationship between nature, food, and sustainability. They are also able to reflect on their own eating and lifestyle habits, actively contribute to a healthy and sustainable living environment, and develop healthy routines that support physical, mental, and emotional well-being.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Groepspresentatie	Presentatie	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.7 B4.10

Semester 1 en semester 2					
HZX0034		Titel: Onschatbare waarde van vrijwilligers/ The invaluable contribution of volunteers			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands Engels		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud:					
De student kiest een van de SDG's tijdens de uitvoering van het vrijwilligerswerk, ondersteund door theoretische achtergrond die bestudeerd moet worden.					
SDG's: 3. Goede gezondheid en welzijn; 4. Kwaliteitsonderwijs; 17. Partnerschap om doelstellingen te bereiken; 10. Ongelijkheid verminderen; 12. Verantwoorde consumptie en productie; 13. Klimaatactie; 16. Vrede, justitie en sterke publieke diensten;					
-					
Student develops a choice out of the IDGs during the execution of the voluntary work enforced by theoretical background to be studied.					
SDG's: 3. Good health and well-being;4. Quality education;17. Partnership for the goals;10. Reduced inequalities;12. Responsible consumption and production;13. Cilmate action;16. Peace, justice and strong institutions ;					
Leerresultaten van de cursus:					
1.1 Innerlijk kompas: De studerende draagt bij aan maatschappelijke impact, door persoonlijke doelen te formuleren en neemt in de uitvoering hiervan verantwoordelijkheid voor eigen keuzes en acties.					
2.4 Langetermijn oriëntatie en visievorming: De studerende vormt een persoonlijke visie op één of meerdere maatschappelijke thema's en formuleert persoonlijke afspraken om hier op langere termijn aan bij te dragen.					
Een gekozen SDG verder ontwikkelen naar een hoger niveau.					
-					
1.1 Inner compass: The student contributes to societal impact by formulating personal goals and takes responsibility for their choices and actions in their implementation					
2.4 Long term orientation and vision development: The student develops a personal vision on one or more societal themes and formulates personal commitments to contribute to these in the long term.					
Developing a chosen IDG to a higher level.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Criteriumgericht interview	Criteriumgeric ht interview	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.8 B4.10

Semester 1 en semester 2	
HZX0044	Titel: Onderwijsvernieuwers/ Educational innovators
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 2,5	Voertaal: Engels Nederlands
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het einde van de activiteit is de student in staat om standpunten, feiten en plannen te beoordelen door gerichte vragen te stellen, verschillende bronnen te vergelijken en onderbouwde keuzes te maken en dit te gebruiken om originele en innovatieve ideeën te schetsen en verder te ontwikkelen Binnen de activiteit Onderwijsinnovatie teams werken studenten in kleine multidisciplinaire groepen volgens de innovatieteam-methode aan actuele onderwijsvraagstukken die worden ingebracht door verschillende opleidingen. Gedurende een semester ontwikkelen zij gezamenlijk een concreet product, proces of andere oplossing die bijdraagt aan het vraagstuk, met een opleiding als opdrachtgever waar ze hun product ook echt gaan testen. De begeleiding vindt plaats vanuit het Centre for Teaching & Learning, waardoor studenten worden ondersteund in zowel het inhoudelijke als het procesmatige aspect van innovatie. Door dit te doen leren studenten anders naar onderwijs te kijken door experts en literatuur te raadplegen en kritische keuzes te maken en zetten ze hun waardevolle studentperspectief hiervoor in terwijl ze ook gevraagd worden out of the box te denken met de ontworpen innovaties." SDG's 4. kwaliteitsonderwijs; - At the end of the activity, the student is able to assess viewpoints, facts, and plans by asking targeted questions, comparing different sources, and making well-founded choices, and to use this to sketch and further develop original and innovative ideas. Within the Education Innovation Teams activity, students work in small multidisciplinary groups following the innovation team method on current educational challenges presented by various programs. Over the course of a semester, they collaboratively develop a concrete product, process, or other solution that contributes to the challenge, with a program acting as the client where they will actually test their product. Guidance is provided by the Centre for Teaching & Learning, supporting students in both the content and process aspects of innovation. Through this, students learn to view education differently by consulting experts and literature, making critical choices, and applying their valuable student perspective, while also being encouraged to think outside the box with the innovations they design. SDGs: 4. Quality Education;	
Leerresultaten van de cursus: 2.1 Kritisch denkvermogen: De studerende beoordeelt standpunten, feiten of plannen door vragen te stellen en bronnen te vergelijken. 5.2 Creativiteit: De studerende schetst en ontwikkelt originele en innovatieve ideeën en oplossingen voor uitdagingen en problemen, zelfs wanneer dit onconventioneel is. Studenten: • reflecteren kritisch op onderwijsvraagstukken door relevante vragen te stellen, aannames te onderzoeken	

- en standpunten, plannen en feiten te onderbouwen met passende en uiteenlopende bronnen (docentperspectief, studentperspectief, opleidingsperspectief, literatuur);
- ontwerpen creatieve en innovatieve oplossingen die aansluiten bij het onderwijsvraagstuk, waarbij zij ook buiten bestaande kaders denken;
- werken ideeën uit tot een concreet en bruikbaar product, proces of prototype dat waarde toevoegt voor de opdrachtgever;
- werken samen in een innovatieteam, inclusief het verdelen van rollen, het geven en ontvangen van feedback en het gezamenlijk nemen van beslissingen;
- doen aanbevelingen aan de opleiding over hun product en hoe dit verder te ontwikkelen/later te gebruiken "
-

2.1 Critical Thinking: The student evaluates viewpoints, facts, or plans by asking questions and comparing sources.

5.2 Creativity: The student outlines and develops original and innovative ideas and solutions for challenges and problems, even when unconventional.

Students

- critically reflect on educational challenges by asking relevant questions, examining assumptions, and supporting viewpoints, plans, and facts with appropriate and diverse sources (teacher perspective, student perspective, program perspective, literature);
- design creative and innovative solutions that address the educational challenge, also thinking outside existing frameworks;
- develop ideas into a concrete and usable product, process, or prototype that adds value for the client;
- collaborate within an innovation team, including dividing roles, giving and receiving feedback, and making joint decisions;
- provide recommendations to the program about their product and how it can be further developed or used in the future.

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Groepspresentatie	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.8 B4.10

Professionele Ontwikkeling Bouw aan je toekomst

Investeer in jezelf en je carrière met praktische vaardigheden die je direct kunt toepassen. Van het optimaliseren van je LinkedIn-profiel tot het ontwikkelen van sollicitatievaardigheden en het ontdekken van je eigen talenten - deze activiteiten helpen je een sterke basis te leggen voor je professionele toekomst. Ook leer je hoe je betekenisvolle relaties opbouwt en je eigen regie neemt.

Aanvang semester 1, activiteit doorloop in semester 1 en 2	
HZX0008	Titel: Student ambassadeur
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 1,25	Voertaal: Nederlands Engels
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het einde van de activiteit is de student in staat studiekeizers te inspireren en te informeren over HZ en hun opleiding tijdens verschillende wervingsactiviteiten. De student werkt mee aan open dagen, meeloopdagen, studiebeurzen en voorlichtingen op scholen, en ontwikkelt wervende content voor de social media van HZ en de opleiding. Jaar 1 - De student presenteert zelfverzekerd voor een groep, vertegenwoordigt de HZ op professionele en toegankelijke wijze en past verschillende marketing- en communicatieve vaardigheden toe. - De student brengt zijn of haar persoonlijke verhaal op een eerlijke en authentieke manier over. - Door empathisch en geïnteresseerd het gesprek aan te gaan, helpt de student studiekeizers bij het vinden van een passende opleiding. - Het ontmoeten en verbinden van studiekeizers draagt bij aan de persoonlijke ontwikkeling van de student en aan een eerlijk en herkenbaar beeld van de HZ." SDG's 17. partnerschap om doelstellingen te bereiken; - At the end of the activity, the student is able to inspire and inform prospective students about HZ and their program during various recruitment activities. The student participates in open days, shadowing days, study fairs, and school presentations, and develops promotional content for HZ's and the program's social media channels. Year 1 - The student presents confidently to a group, represents HZ in a professional and approachable manner, and applies various marketing and communication skills. - The student shares their personal story in an honest and authentic way. - By engaging empathetically and with genuine interest, the student helps prospective students find a suitable program. - Meeting and connecting with prospective students contributes to the personal development of the student and to a fair and relatable image of HZ. SDG: 17. Partnership for the Goals;	
Leerresultaten van de cursus: 4.2 Integriteit en authenticiteit: De studerende toont bewustzijn van en handelt vanuit oprechtheid, eerlijkheid en integriteit. 3.2 Nederigheid De studerende past zich aan bij de behoefte van de situatie of context en staat open voor nieuwe ideeën en benaderingen.	

- **Na afronding van de activiteit:**
Kan de student de rol en verantwoordelijkheden van een student ambassadeur benoemen en toepassen.
- Begrijpt de student het studiekeuze- en wervingsproces. Kent de student de verschillende doelgroepen en hun behoeftes en kan inspelen op hun vragen, zorgen en verwachtingen.
Vertelt de student zijn of haar eigen student journey op een authentieke en geloofwaardige manier tegen de doelgroep.
- Kan de student uitleggen hoe integriteit, authenticiteit, empathie en compassie van belang zijn in een representatieve rol.
Treedt de student representatief, professioneel, authentiek en integer op als ambassadeur van de hogeschool.
- Benadert de student de doelgroep met empathie, openheid en oprechte interesse en geeft eerlijke, wervende informatie. Gaat de student respectvol en zorgvuldig om met vragen, twijfels en meningen van anderen.

1.2 Integrity and authenticity: The student demonstrates awareness and acts with sincerity honesty and integrity.

3.2 Humility: The student adapts to the needs of the situation or context and is open to new ideas and approaches.

After completing the activity:

- The student can describe and apply the role and responsibilities of a student ambassador.
- The student understands the study choice and recruitment process, knows the different target groups and their needs, and can respond to their questions, concerns, and expectations.
- The student shares their own student journey in an authentic and credible way with the target audience.
- The student can explain the importance of integrity, authenticity, empathy, and compassion in a representative role.
- The student acts in a representative, professional, authentic, and ethical manner as an ambassador of the university of applied sciences.
- The student approaches the target audience with empathy, openness, and genuine interest, providing honest and engaging information. They handle questions, doubts, and opinions from others respectfully and carefully.

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (individueel)	Vlog	100%	Voldaan	Uiterlijk in B3.10 Uiterlijk in B4.10

Aanvang semester 1, doorloop semester 1 en 2	
HZX0009	Titel: Senior Student ambassadeur
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 1,25	Voertaal: Nederlands Engels
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Aan het einde van de activiteit is de student in staat om het gesprek aan te gaan met studiekeizers, hen te inspireren tijdens wervingsactiviteiten zoals open dagen. Daarnaast leert de student om student ambassadeurs van pakket 1 te coachen en te begeleiden. * De student gaat actief het gesprek aan en communiceert helder, respectvol en inclusief met studiekeizers van verschillende achtergronden. Daarbij past de student de manier van communiceren aan op wat iemand nodig heeft. * De student werkt samen met eerstejaars studentambassadeurs en ondersteunt hen door coaching en begeleiding in hun rol als studentambassadeur. * De student ontwikkelt een empathische houding door met studiekeizers in gesprek te gaan en hen te helpen bij hun keuze. * Het ontmoeten en verbinden draagt bij aan de persoonlijke ontwikkeling van de student én aan een positief beeld van de HZ en haar opleidingen. SDG's 17. partnerschap om doelstellingen te bereiken; - At the end of the activity, the student is able to engage in conversations with prospective students and inspire them during recruitment activities such as open days. In addition, the student learns to coach and guide student ambassadors from Package 1. - The student actively engages in conversation and communicates clearly, respectfully, and inclusively with prospective students from diverse backgrounds, adapting their communication style to individual needs. - The student collaborates with first-year student ambassadors and supports them through coaching and guidance in their role as a student ambassador. - The student develops an empathetic attitude by talking with prospective students and helping them make informed choices. - Meeting and connecting with prospective students contributes to the personal development of the student and to a positive image of HZ and its programs. SDG: 17. Partnership for the Goals;	
Leerresultaten van de cursus: 3.2 Nederigheid: De studerende past zich aan bij de behoefte van de situatie of context en staat open voor nieuwe ideeën en benaderingen. 4.1 Inclusieve mindset en vaardigheden: De studerende omarmt diversiteit en deministreert dit door effectief te communiceren en respectvol samen te werken met mensen van verschillende achtergronden of visies. "Na afronding van de activiteit: - De student communiceert effectief, respectvol en inclusief met diverse studiekeizers en past de communicatie aan op verschillende achtergronden en behoeften. - De student hanteert een empathische en compassievolle houding in het contact met verschillende studiekeizers	

door open te luisteren, oprechte interesse te tonen en zorgvuldig om te gaan met vragen, twijfels en meningen.

- De student communiceert effectief, respectvol en inclusief met eerstejaars student ambassadeurs. En werkt samen met eerstejaars student ambassadeurs door hen te coachen en te begeleiden in hun rol als student ambassadeur.
- De student coacht eerstejaars student ambassadeurs op een ondersteunende en stimulerende manier en geeft constructieve, respectvolle feedback die bijdraagt aan hun ontwikkeling en zelfvertrouwen."

-

1.2 Humility: The student adapts to the needs of the situation or context and is open to new ideas and approaches.

4.1 Inclusive mindset and skills: The students embraces diversity and demonstrates this by communicating effectively and collaborating respectfully with people from different backgrounds or perspectives.

After completing the activity:

- The student communicates effectively, respectfully, and inclusively with diverse prospective students, adapting communication to different backgrounds and needs.
- The student demonstrates an empathetic and compassionate attitude in interactions with prospective students by listening openly, showing genuine interest, and responding carefully to questions, doubts, and opinions.
- The student communicates effectively, respectfully, and inclusively with first-year student ambassadors and collaborates with them by coaching and guiding them in their role as a student ambassador.
- The student coaches first-year student ambassadors in a supportive and encouraging way, providing constructive and respectful feedback that contributes to their development and self-confidence.

Toetsgegevens

Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (individueel)	Vlog	100%	Voldaan	Uiterlijk in B3.10 Uiterlijk in B4.10

Aanvang semester 1, doorloop semester 1 en 2	
HZX0018	Titel: HZ Community buddy
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 2,5	Voertaal: Engels Nederlands
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het einde van de activiteit ben je in staat om actief bij te dragen aan een inclusieve en verbonden HZ community door te ontmoeten, te verbinden en verantwoordelijkheid te nemen binnen een rol die bij jou past. Studenten kiezen één van twee richtingen: als HZ Community buddy ondersteun je evenementen en themadagen rondom mentale gezondheid, diversiteit en eenzaamheid, en draag je bij aan grote HZ-activiteiten zoals de introductieweek of HZ Explore. Ook leg je laagdrempelig contact met medestudenten, leer je signalen herkennen en bied je een luisterend oor, waardoor je een belangrijke schakel vormt tussen studenten en ondersteuning. Als Buddy bij het World Student Project begeleid je internationale studenten gedurende een tienweeks programma waarin zij samen sporten en culturele activiteiten ontdekken, nieuwe contacten opdoen en hun plek vinden in Nederland. Door deze rollen ontwikkel je communicatieve vaardigheden, empathie en sociale verantwoordelijkheid. Je werkt aan persoonlijke groei door actief samen te werken met diverse studenten en draagt bij aan de eerder gekozen doelen rondom verbinding, welzijn en betrokkenheid binnen de HZ." SDG's: 3. goede gezondheid en welzijn; 4. kwaliteitsonderwijs; 10. ongelijkheid verminderen; 17. partnerschap om doelstellingen te bereiken; - At the end of the activity, you are able to actively contribute to an inclusive and connected HZ community by meeting others, building connections, and taking responsibility within a role that suits you. Students choose one of two paths: As an HZ Community Buddy, you support events and theme days focused on mental health, diversity, and loneliness, and contribute to major HZ activities such as the introduction week or HZ Explore. You also make approachable contact with fellow students, learn to recognize signals, and offer a listening ear, forming an important link between students and available support. As a Buddy in the World Student Project, you guide international students throughout a ten-week program in which they participate in sports and cultural activities, make new connections, and find their place in the Netherlands. Through these roles, you develop communication skills, empathy, and social responsibility. You work on personal growth by actively collaborating with diverse students and contribute to previously chosen goals related to connection, well-being, and engagement within HZ. SDGs: 3. Good Health and Well-Being; 4. Quality Education; 10. Reduced Inequalities; 17. Partnerships to Achieve the Goals;	
Leerresultaten van de cursus: Leerdoel 1.3: Openheid en leergierigheid: De studerende stelt vragen en staat open voor nieuwe ervaringen en feedback van anderen, ook als deze onzekerheid of ongemak met zich meebrengen. De studerende kan na deelname aan de activiteit bewust terugkijken op eigen handelen in contact met diverse studenten, zoals tijdens buddygesprekken, groepsactiviteiten of evenementen. Hij of zij herkent situaties waarin emoties, spanningen of onzekerheid een rol speelden en beschrijft hoe hiermee is omgegaan. De studerende benoemt concreet welke acties zijn ingezet of nodig zijn om emoties te reguleren, zoals grenzen aangeven, actief luisteren of hulp inschakelen. Op basis van deze reflectie formuleert de studerende verbeterpunten om effectiever te handelen in toekomstige ontmoetingen binnen de HZ-community.	

Leerdoel 3.3: Empathie en compassie: De studerende hanteert een empathische houding ten aanzien van zichzelf, anderen en/of de context om evenwichtig en effectief te kunnen (blijven) handelen.

De studerende toont tijdens de activiteit een empathische houding door zich open en respectvol op te stellen tegenover medestudenten met verschillende achtergronden, behoeften en ervaringen, waaronder internationale studenten. Hij kan zich verplaatsen in de ander, herkent signalen van ongemak of behoefte aan ondersteuning en stemt het eigen handelen hierop af. Tegelijk is de studerende zich bewust van eigen grenzen en emoties en gaat hier zorgvuldig mee om. Door deze empathische benadering draagt de studerende bij aan een veilige, inclusieve en verbonden leer- en leefomgeving binnen de HZ.

-

Learning Objective 1.3: Openness and curiosity: The student asks questions and is open to new experiences and feedback from others, even when these bring uncertainty or discomfort.

After participating in the activity, the student can consciously reflect on their own actions in interactions with diverse students, such as during buddy conversations, group activities, or events. They recognize situations in which emotions, tensions, or uncertainty played a role and describe how these were handled. The student specifies which actions were taken or are needed to regulate emotions, such as setting boundaries, active listening, or seeking help. Based on this reflection, the student formulates improvement points to act more effectively in future encounters within the HZ community.

Learning Objective 3.3: Empathy and compassion: The student adopts an empathetic attitude towards themselves, others, and/or the context to act in a balanced and effective manner.

During the activity, the student demonstrates an empathetic attitude by engaging openly and respectfully with fellow students from different backgrounds, needs, and experiences, including international students. They are able to put themselves in others' shoes, recognize signals of discomfort or need for support, and adjust their actions accordingly. At the same time, the student is aware of their own boundaries and emotions and manages these carefully. Through this empathetic approach, the student contributes to a safe, inclusive, and connected learning and living environment within HZ.

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Groepspresentatie	100%	Voldaan	B4.5 B4.7

Semester 1 en semester 2					
HZX0019		Titel: Eigen regie			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Studenten doen verschillende activiteiten. Alle activiteiten spelen een cruciale rol in persoonlijke groei, emotionele intelligentie en sociale interacties van de student, die bijdragen aan de competenties van een wereldburger. Eigen regie zorgt ervoor dat de student verantwoordelijkheid draagt voor keuzes, Het gaat om het besef dat acties impact hebben – op de student zelf, anderen of de omgeving. Dit vraagt om zelfreflectie, moed en soms ook de bereidheid om fouten toe te geven en ervan te leren Leerdoelen: Zijn - Relatie tot zelf 1.3 Openheid en leergierigheid. De studerende stelt vragen en staat open voor nieuwe ervaringen en feedback van anderen, ook als deze onzekerheid of ongemak met zich meebrengen. 1.4 Zelfbewustzijn. De studerende reflecteert op eigen gedrag in (complexe) situaties en benoemt acties die bijdragen aan het reguleren van emoties of verbeteren van persoonlijke effectiviteit Aan het einde van de activiteiten is de student in staat om zelfreflectie toe te passen op eigen gedrag. De student heeft het inzicht welke keuzes impact hebben op de student zelf maar ook op anderen en de omgeving en dat de student verantwoordelijk is voor eigen keuzes die worden gemaakt" SDG's: 3. goede gezondheid en welzijn;10. ongelijkheid verminderen;					
Leerresultaten van de cursus: "Leerresultaten gekoppeld aan de activiteiten : Aan het einde van activiteit heeft de student de volgende vaardigheden De student heeft geleerd om zich op te stellen en een persoonlijke groei doorgemaakt op het gebied van sociale interacties. Aan het einde van de activiteit heeft de student de volgende kennis De student heeft kennis opgedaan op het gebied van zelfverdediging, motivatie en doorzettingsvermogen en heeft hierdoor een grotere weerbaarheid Aan het einde van de activiteit laat de student de volgende houding zien De student heeft een open houding, kan omgaan met feedback en kan zelfreflectie toepassen De student stelt zich sociaal op en neemt de verantwoordelijkheid waar nodig."					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (groep)	Groepspresentatie	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.4 B4.6

Semester 1 en semester 2	
HZX0020	Titel: Debatteam
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 2,5	Voertaal: Engels Nederlands
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "In een wereld waarin maatschappelijke vraagstukken steeds complexer worden en standpunten snel verharderen, is het vermogen om zorgvuldig te luisteren, overtuigend te spreken en constructief van mening te verschillen essentieel. Debatteerders is daarbij geen doel op zich, maar een vaardigheid die studenten helpt om kritisch te denken, perspectieven te wegen en hun eigen waarden en argumenten helder te formuleren. Binnen HZ Explore biedt dit programma studenten de ruimte om deze vaardigheden te ontwikkelen buiten de kaders van een reguliere opleiding. In twee blokken (één semester) werken studenten toe naar actieve deelname aan een Model United Nations (MUN) of – indien dit niet haalbaar is – een lokale of regionale debatwedstrijd. Het programma combineert persoonlijke leerdoelen, praktische debatvaardigheden en teamwork, met een duidelijke opbouw van individueel presenteren naar gestructureerd en internationaal georiënteerd debatteren." SDG's: 4. kwaliteitsonderwijs;16. vrede, justitie en sterke publieke diensten;17. partnerschap om doelstellingen te bereiken; - In a world where social issues are becoming increasingly complex and positions can quickly harden, the ability to listen carefully, speak convincingly, and engage in constructive disagreement is essential. Debating is not an end in itself, but a skill that helps students think critically, weigh perspectives, and clearly articulate their own values and arguments. Within HZ Explore, this program gives students the opportunity to develop these skills outside the framework of a regular curriculum. Over two blocks (one semester), students work towards active participation in a Model United Nations (MUN) or – if this is not feasible – a local or regional debate competition. The program combines personal learning goals, practical debate skills, and teamwork, with a clear progression from individual presentations to structured, internationally oriented debating. SDGs: 4. Quality Education;16. Peace, Justice and Strong Public Services; 17. Partnerships to Achieve the Goals;	
Leerresultaten van de cursus: 1.4 Openheid en leergierigheid: De studerende stelt vragen en staat open voor nieuwe ervaringen en feedback van anderen, ook als deze onzekerheid of ongemak met zich meebrengen 2.1 Kritisch denkvermogen: De studerende beoordeelt standpunten, feiten of plannen door vragen te stellen en bronnen te vergelijken. "De student ontwikkelt het vermogen om kritisch na te denken en weloverwogen standpunten in te nemen. Door argumenten te analyseren, verschillende perspectieven te vergelijken en eigen opvattingen onderbouwd te verwoorden. De student versterkt zijn communicatieve en samenwerkingsvaardigheden in uiteenlopende professionele en maatschappelijke situaties. Door effectief te presenteren, actief te luisteren en constructief in dialoog te gaan met anderen."	

1.3 Openness and curiosity: The student asks questions and is open to new experiences and feedback from others, even when these bring uncertainty or discomfort.

2.1 Critical thinking: The student evaluates viewpoints, facts, or plans by asking questions and comparing sources.

The student develops the ability to think critically and take well-considered positions by analyzing arguments, comparing different perspectives, and articulating their own views with justification.

The student strengthens their communication and collaboration skills in a variety of professional and social situations by presenting effectively, listening actively, and engaging constructively in dialogue with others.

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Assessment	Debat	100%	Voldaan	B2.8 B2.10 B4.8 B4.10

Semester 1 en semester 2	
HZX0035	Titel: Wat is geld? Hoe werkt Bitcoin?
Cursusinformatie	
Aantal studiepunten: 1,25	Voertaal: Nederlands Engels
Beoordeelbaarheidscriteria:	
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: "Aan het einde van de activiteit is de student in staat om: 1. Het effect van een geldsysteem op jezelf en de samenleving te begrijpen. Koop je iets vandaag of spaar je liever voor morgen? Kun je straks nog wel een eigen huis kopen? 2. Toekomstige vormen van 'geld' zoals CBDC, Stablecoin en Cryptocurrency te beoordelen a.d.h.v. criteria als hardheid, deelbaarheid en robuustheid. Welk geld kies jij? 3. Op een bewuste manier met Bitcoin om te gaan. Staat je Bitcoin op een handelsplatform of beheer je zelf de 'seed phrase'? We sluiten af door zelf Bitcoin (proberen) te minen." SDG's: 1. geen armoede - At the end of the activity, the student is able to: 1. Understand the effect of a monetary system on yourself and society. Do you spend today or save for tomorrow? Will you still be able to buy your own house in the future? 2. Evaluate future forms of "money" such as CBDC, Stablecoin, and Cryptocurrency based on criteria like durability, divisibility, and robustness. Which type of money will you choose? 3. Handle Bitcoin consciously. Is your Bitcoin stored on a trading platform or do you manage the 'seed phrase' yourself? The activity concludes with an attempt to mine Bitcoin yourself. SDGs: 1. No Poverty -	
Leerresultaten van de cursus: "Leerdoel 2.3: Perspectieve vaardigheden: De studerende benoemt verschillen tussen standpunten en staat open voor inzichten vanuit een ander perspectief. Leerresultaat: In de toekomst zul je te maken krijgen met één of meerdere geldsystemen die de Euro zullen vervangen. Jij kunt op basis van objectieve criteria deze geldsystemen op waarde schatten en jouw voorkeur bepalen. Je raakt ongetwijfeld in discussie met mensen die op basis van dezelfde objectieve criteria toch op een andere voorkeur uitkomen dan jij. Leerdoel 5.2: Creativiteit: De studerende schetst en ontwikkelt originele en innovatieve ideeën en oplossingen voor uitdagingen en problemen, zelfs wanneer dit onconventioneel is. Leerresultaat: Welk geld gebruiken we in de toekomst? CBDC, Stablecoin of Bitcoin? Elke optie heeft zijn voor- en nadelen. Of misschien gaan we terug naar het oude vertrouwde geld van vroeger, goud en zilver? Kies of bedenk zelf welk geld JIJ wilt gebruiken voor jouw specifieke situatie of gemeenschap!" -	

Learning Objective 2.3: Perspective taking skills: The student identifies differences between viewpoints and is open to insights from another perspective.

Learning Outcome: In the future, you will encounter one or more monetary systems that may replace the Euro. You are able to assess these systems based on objective criteria and determine your own preference. You will likely engage in discussions with people who, based on the same objective criteria, reach a different preference than yours.

Learning Objective 5.2: Creativity: The student sketches and develops original and innovative ideas and solutions for challenges and problems, even when unconventional.

Learning Outcome: Which money will we use in the future? CBDC, Stablecoin, or Bitcoin? Each option has its advantages and disadvantages. Or perhaps we return to the old, trusted forms of money from the past, like gold and silver? Choose or create the money YOU want to use for your specific situation or community!

Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Groepspresentatie	Posterpresentatie	100%	Voldaan	B2.5 B2.7 B3.7 B3.10

Semester 1					
HZX0036		Titel: Klaar voor de arbeidsmarkt/ Ready for the job market			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Aan het einde van de activiteit is de student in staat om in de huidige arbeidsmarkt een stage of baan te verwerven, doordat zij bij deze activiteit leren hoe zij zich het beste kunnen voorbereiden op het betreden van die arbeidsmarkt. Door te leren van en uitvoer te geven aan de theorie over hedendaags solliciteren (gebruik LinkedIn, First Impression/Personal Branding, CV's, motivaties en sollicitatiegesprekken en professioneel communiceren), doen zij nieuwe kennis en vaardigheden op. De activiteit is er op gericht om middels (onderlinge) feedback de skills en kennis te verbeteren. Feedback zal klassikaal en in groepsverband plaatsvinden, studenten zullen elkaar ontmoeten en van elkaar leren.					
SDG's: 4. kwaliteitsonderwijs;8. eerlijk werk en economische groei;					
Leerresultaten van de cursus: 1.3 Openheid en leergierigheid: De studerende stelt vragen en staat open voor nieuwe ervaringen en feedback van anderen, ook als deze onzekerheid of ongemak met zich meebrengen. 3.2 Nederigheid: De studerende past zich aan de behoefte van de situatie of context aan en staat open voor nieuwe ideeën en benaderingen. Studenten laten tijdens de activiteit een ontwikkeling zien middels 0 metingen. Aan het einde van de activiteit is aantoonbare verbetering doorgevoerd op hun sollicitatievaardigheden.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (individueel)	Presentatie	100%	Voldaan	B2.7 B2.10

Semester 1 en semester 2					
HZX0037		Titel: We explore together			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 1,25			Voertaal: Nederlands Engels		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Als student ga je deelnemen aan verschillende workshops en opdrachten uitvoeren om kennis te maken met de verschillende (nieuwe) disciplines, waarbij je kan kiezen uit Chemie, Engineering, Ecologie, en Data science. Ga voor nieuwe ervaringen, leer van jezelf en laat je inspireren in nieuwe vakgebieden. Denk aan het programmeren van een zelf rijdende robot, het leren 3D printen, watermonsters analyseren, 3d tekenen, houtbewerking of leren lassen. SDG's: 4. kwaliteitsonderwijs;9. industrie, innovatie en infrastructuur;11. duurzame steden en gemeenschappen;14. leven in het water; - As a student, you will participate in various workshops and complete assignments to get acquainted with different (new) disciplines, with options including Chemistry, Engineering, Ecology, and Data Science. Seek new experiences, learn about yourself, and be inspired by new fields. Activities may include programming a self-driving robot, learning 3D printing, analyzing water samples, 3D modeling, woodworking, or learning to weld. SDGs: 4. Quality Education; 9. Industry, Innovation and Infrastructure; 11. Sustainable Cities and Communities; 14. Life Below Water;					
Leerresultaten van de cursus: 1.3 Openheid en leergierigheid De studerende stelt vragen en staat open voor nieuwe ervaringen en feedback van anderen, ook als deze onzekerheid of ongemak met zich meebrengen. 1.1 Innerlijk kompas De studerende draagt bij aan maatschappelijke impact, door persoonlijke doelen te formuleren en neemt in de uitvoering hiervan verantwoordelijkheid voor eigen keuzes en acties." - 1.3 Openness and Curiosity The student asks questions and is open to new experiences and feedback from others, even when this involves uncertainty or discomfort. 1.1 Inner Compass The student contributes to social impact by formulating personal goals and takes responsibility for their own choices and actions in carrying them out.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (VT en DT)	Presentatie (individueel)	Posterpresentatie	100%	Voldaan	B2.8 B4.10 B4.8 B4.10

Leerwegaafhankelijke route

Ben jij een deeltijdstudent en kies je je eigen onderwijs- en leeractiviteiten dan schrijf je je in op onderstaande cursussen.

Semester 1 en semester 2					
HZX0045		Titel: Leerwegaafhankelijke activiteit 1			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 2,5			Voertaal: Engels Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Studeer jij in deeltijd dan is de invulling van de HZ Explore ruimte iets anders vormgegeven dan bij de voltijd. Er zijn twee vormen en je kunt met jouw docent nagaan welke bij jouw opleiding geldt: 1. Binnen jouw opleiding zijn enkele leerdoelen uit de HZ Explore breakdown verwerkt binnen de complexe leeruitkomsten die jij volgt. Hierbij gaat het bij bacheloropleidingen om vier leerdoelen en bij Ad-opleidingen om twee leerdoelen. Jij toont deze leeruitkomsten aan in afstemming met je docent aan de hand van zelfgekozen leeractiviteiten. Hierbij mag je gebruik maken van het aanbod van 44 activiteiten, maar staat het je ook vrij leeractiviteiten te kiezen passend bij jouw individuele (werk)situatie. 2. Binnen jouw opleiding is HZ Explore als een aparte cursus opgenomen en is het dus niet geïntegreerd binnen complexe leerutikomsten die binnen jouw opleiding centraal staan. In dit geval mag je als student zelf enkele leerdoelen kiezen uit de HZ Explore breakdown. Hierbij gaat het bij bacheloropleidingen om vier leerdoelen en bij Ad-opleidingen om twee leerdoelen. Jij toont deze leeruitkomsten aan in afstemming met je docent aan de hand van zelfgekozen leeractiviteiten. Hierbij mag je gebruik maken van het aanbod van 44 activiteiten, maar staat het je ook vrij leeractiviteiten te kiezen passend bij jouw individuele (werk)situatie.					
Leerresultaten van de cursus: Afhankelijk van gekozen leerdoelen.					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (DT)	Portfolio	Portfolio	100%	-	In overleg, uiterlijk B2.10

Semester 1 en semester 2					
HZX0046		Titel: Leerwegaafhankelijke activiteit 2			
Cursusinformatie					
Aantal studiepunten: 2,5			Voertaal: Engels Nederlands		
Beoordeelbaarheidscriteria:					
Beknopte beschrijving van cursusinhoud: Studeer jij in deeltijd dan is de invulling van de HZ Explore ruimte iets anders vormgegeven dan bij de voltijd. Er zijn twee vormen en je kunt met jouw docent nagaan welke bij jouw opleiding geldt: 1. Binnen jouw opleiding zijn enkele leerdoelen uit de HZ Explore breakdown verwerkt binnen de complexe leeruitkomsten die jij volgt. Hierbij gaat het bij bacheloropleidingen om vier leerdoelen en bij Ad-opleidingen om twee leerdoelen. Jij toont deze leeruitkomsten aan in afstemming met je docent aan de hand van zelfgekozen leeractiviteiten. Hierbij mag je gebruik maken van het aanbod van 44 activiteiten, maar staat het je ook vrij leeractiviteiten te kiezen passend bij jouw individuele (werk)situatie. 2. Binnen jouw opleiding is HZ Explore als een aparte cursus opgenomen en is het dus niet geïntegreerd binnen complexe leerutikomsten die binnen jouw opleiding centraal staan. In dit geval mag je als student zelf enkele leerdoelen kiezen uit de HZ Explore breakdown. Hierbij gaat het bij bacheloropleidingen om vier leerdoelen en bij Ad-opleidingen om twee leerdoelen. Jij toont deze leeruitkomsten aan in afstemming met je docent aan de hand van zelfgekozen leeractiviteiten. Hierbij mag je gebruik maken van het aanbod van 44 activiteiten, maar staat het je ook vrij leeractiviteiten te kiezen passend bij jouw individuele (werk)situatie.					
Leerresultaten van de cursus: Afhankelijk van gekozen leerdoelen					
Toetsgegevens					
Toetscode	Toetsvorm	Omschrijving	Weging (%)	Bodem cijfer	Toetsgelegenheden (blokcodes)
TOETS (DT)	Portfolio	Portfolio	100%	-	In overleg, uiterlijk B4.10