



Doe mee aan ons Empower & Equip-trainingsprogramma

Een geweldige kans voor jonge vrouwelijke EUR* & TUD** afgestudeerden met 1-3 jaar werkervaring. Mogelijk gemaakt door het Ondernemende Vrouwen Fonds & het Erasmus Trustfonds.

We nodigen jou uit om met ons deze 6-maanden durende reis te maken, om te leren en kennis te delen. Geef jezelf die mogelijkheid om onderdeel te zijn van deze bijzondere groep vrouwen, en je zult:

- Waardevolle inzichten krijgen in jezelf en de wereld om je heen
- Nieuwe vaardigheden leren en oefenen, zodat je effectiever kunt zijn in je werk en in het leven
- Verbonden worden met een netwerk van EUR- & TUD-alumnae dat jou en je ambities zal ondersteunen

Een carrière starten na je studie is spannend, maar niet makkelijk. Wij geloven dat vrouwen elkaar kunnen versterken door elkaar bewust te maken van onze kracht en wat ons soms tegenhoudt.

Ons motto is: als we aan het begin van onze loopbaan wisten wat we nu weten, was ons leven echt makkelijker geweest.

Als je een vrouwelijke EUR* of TUD** alumna bent en 1-3 jaar werkervaring hebt, nodigen we je uit om je aan te melden voor het Empower & Equip-trainingsprogramma. De modules worden begeleid door ervaren trainers en ondersteund door een patron van het OVF***; allemaal vrouwen met veel ervaring en expertise. Tijdens de sessies delen EUR- & TUD-alumni wat hen heeft gebracht waar ze nu zijn.

Samen leren en groeien we, beantwoorden we je vragen en ondersteunen we je acties voor de volgende stappen. Je zult vrouwen ontmoeten uit allerlei verschillende achtergronden, met één gemeenschappelijk doel: elkaar ondersteunen.

De waarde van dit programma? Deelnemers zeggen het zelf!

- "Ik kreeg inzichten in mezelf en leerde nuttige dingen die me op de universiteit nooit zijn verteld."
- "Een open en ondersteunende omgeving waarin je je uitdagingen kunt delen en aangemoedigd wordt."
- "Het hielp me de stap te zetten om mijn mooie baan als consultant op te zeggen en mijn eigen bedrijf te starten."
- "Nieuwe connecties met andere ambitieuze jonge vrouwen uit heel verschillende achtergronden, met heel vergelijkbare vragen."
- "Oefenen en feedback krijgen op vaardigheden die me helpen vooruit te komen in de echte wereld."
- "Een netwerk en echte verbindingen met alumni die openstaan om te coachen en hun ervaringen te delen."

Het 6-maanden trainingsprogramma in het kort:

- | | |
|-----------------------------|--|
| ● 6 modules van 120 minuten | ● Tussentijds ervaringen delen in kleine groepen |
| ● Slot diner | ● "Ask me anything" ontmoeting met vrouwelijke leiders |

Ontdek Jouw unieke kracht		Wees wijs Met jouw energie		Blink uit in je relaties met anderen	
I Dit ben ik	II Purpose Playground	III Energie en gezonde gewoonten	IV Dingen doen, slim en goed	V Dappere Gesprekken	VI Bouw jouw 'tribe'
Ontdek & deel jouw verhaal Ontwikkel je kracht en je unieke talent	Verken je waarden en drijfveren Ontwerp een eerste versie van jouw "why"	Weet wat jou energie geeft en neemt Gewoonten om sterk te blijven onder druk	Ben trots op wat je doet Krijg tips voor meer focus en beter & sneller resultaat	Sta jezelf toe om stevig in je schoenen te staan Oefen met een aanpak voor de gesprekken die ertoe doen	Vind de ondersteuning die jij nodig hebt Leer hoe je hulp kan vragen en kan geven

Word onderdeel van de Empower & Equip Community en krijg:

- Toegang tot het netwerk van de "Ondernemende Vrouwen" voor mentoring en sparring
- Keuzemodules rond een specifiek thema met de bredere community
- Ontmoetingen met vrouwelijke leiders en een lidmaatschap voor het leven na het slotdiner.

Planning

	I Dit ben ik	II Purpose Playground	III Energie en gezonde gewoonten	IV Dingen doen, slim en goed	V Dappere gesprekken	VI Bouw jouw 'tribe'
Cohort 9 Maandag 19.30- 21.30 hr	13 Okt 2025 online	25 Nov 2025 (dinsdag) live	8 Dec 2025 online	12 Jan 2026 online	9 Feb 2026 live	9 Mar 2026 online
Cohort 10 Dinsdag 19.30- 21.30 hr	14 Okt 2025 online	11 Nov 2025 live	9 Dec 2025 online	6 Jan 2026 online	3 Feb 2026 live	3 Mar 2026 online
Cohort 11 Maandag 19.30- 21.30 hr	1 Dec 2025 online	12 Jan 2026 live	9 Feb 2026 online	9 Mar 2026 online	12 Apr 2026 live	18 Mei 2026 online
Cohort 12 Dinsdag 19.30- 21.30 hr	2 Dec 2025	13 Jan 2026 live	10 Feb 2026 online	17 Mar 2026 online	14 Apr 2026 live	Begin Mei (ntb) online

Meld je aan

Meld je aan vóór 15 september 2025 [via de website](#) met je motivatie om deel te nemen aan het programma en een kort cv. Het programma is gratis en de voertaal is Nederlands. Het vereist jouw actieve deelname en aanwezigheid bij alle sessies. Als je al weet dat je niet bij 2 of meer sessies kunt zijn, word je niet geselecteerd.

Tot nu toe hebben meer dan 100 EUR/TUD-alumnae zich empowered & equipped gevoeld, klaar voor de volgende 100!

*Erasmus University Rotterdam, ** Technische Universiteit Delft, Delft University of Technology, *** Ondernemende Vrouwen Fonds