

ZELF ZORG

BRENG JOUW WINDOW OF TOLERANCE IN KAART

DOE DIT ALLEEN OF SAMEN MET
JE COLLEGA'S

STAP 1:

MAAK EEN TEKENING ZOALS JE
HIERONDER KAN ZIEN EN SCHRIJF
BOVENAAN (HYPERAROUSAL)
WANNEER JE IN EEN VECHT- OF
VLUCHT REACTIE BELAND. WAT
TRIGGERT JOU? DOE HETZELFDE MET
DE HYPO AROUSAL.

STAP 2:

SCHRIJF NU IN HET MIDDEN WAAR
JE ENERGIE VAN KRIJGT.

STAP 3:

BESPREEK DIT MET JE TEAM EN
LEER ELKAARS WINDOW OF
TOLERANCE KENNEN

