

MIJN VR ERVARING

WAT VOELDE IK TIJDENS HET SPEL? WAT MERKTE IK?

PAK TENMINSTE 4 EMOTIE KAARTJES EN LEG ZE IN DE VAKJES WEG



WAT LUKTE GOED? WAAR BEN IK TROTS OP?

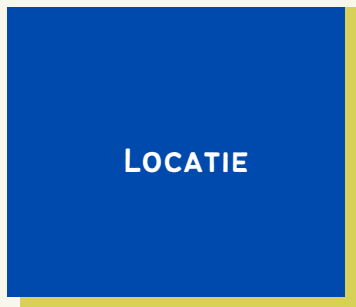
PAK TENMINSTE 4 SKILL BADGES EN LEG ZE IN DE VAKJES WEG



VUL DE VOLGENDE ZIN IN MET DE KAARTJES DIE BIJ JOU PASSEN

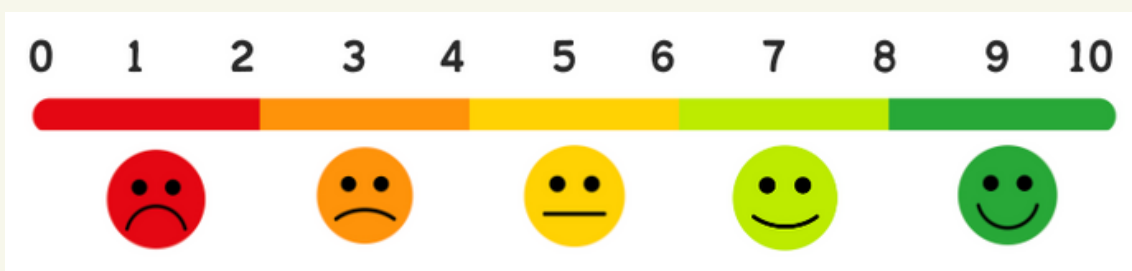
IK WIL VERBETEREN IN

, ZODAT IK



VAN 0 TOT 10 HOE GOED KAN JE DEZE SKILL?

LAAT DE PIJL HET CIJFER AANWIJZEN OP DE CIJFERSCHAAL



HOE GA JE DEZE WEEK DIT DOEL OEFENEN?

WELKE SKILL HEB JE DE AFGELOPEN TIJD GEOEFEND? HOE VOELDE JIJ JE TIJDENS HET OEFENEN VAN DEZE SKILL?

LEG DE SKILL WEG IN HET BOVENSTE VAKJE EN DE EMOTIES DIE JIJ VOELDE IN DE VAKJES DAAROMHEEN.



HOE HEB JE DEZE SKILL GEOEFEND?

SCHRIJF OP DE TIP KAARTJES OP HOE ANDEREN DIT OOK Zouden KUNNEN OEFENEN.

VAN 0 TOT 10 HOE GOED KAN JE DEZE SKILL?

LAAT DE PIJL HET CIJFER AANWIJZEN OP DE CIJFERSCHAAL



WELKE SKILL HEB JIJ GEOEFEND IN VR? HOE VOELDE JIJ JE TIJDENS HET OEFENEN VAN DEZE SKILL?

LEG DE SKILL WEG IN HET BOVENSTE VAKJE EN DE EMOTIES DIE JIJ VOELDE IN DE VAKJES DAAROMHEEN.



HOE GA JE DEZE WEEK DIT DOEL OEFENEN?

VREDIG

DANKBAAR

VERWONDERD

ONTSPANNEN

ELLENDIG

MOE

TELEURGESTELD

DEPRESSIEF

VERDRIETIG

VERLEGEN

GEIRRITEERD

BESCHAAMD

EENZAAM

VERVEELD

GEFRUSTREERD

BALDADIG

GEGENEERD

BOOS

GESTRESST

ANGSTIG

JALOERS

WOEDEND

VEILIG

KALM

NIEUWSGIERIG

GOED

LIEFDE

VERBONDEN

BLIJDSCHAP

CREATIEF

AANGENAAM

BLIJ

HYPER

GEK

BESLUIT-
VAARDIGHEID

LUISTEREN

ZELF-
BEHEERSING

GRENZEN
AANGEVEN

SAMEN-
WERKEN

COMMUNI-
CEREN

STRESS
BESTENDIG-
HEID

VERTROUWD



BETER

SNELLER

SITUATIES OP
ANDERE MANIER
BEKIJK

MIJN
GEDACHTES
KAN
UITSPREKEN

DUIDELIJKER

MAKKELIJKER

STRESS HEB

MIJN
GEVOELENS
UIT

COMMUNICEER
MET ANDEREN

KAN AANGEVEN
WAT IK (NIET)
FIJN VIND

MET STRESS
KAN OMGAAN

GEDULD HEB

ZEG WAT
IK DENK

BOOS WORDT

VERDRIETIG
WORDT

ANDEREN
BEGRIJP

OPGEEF

NIEUWE DINGEN
PROBEER

SAMEN KAN
ZIJN
MET ANDEREN

ANDERS



BESLUIT-
VAARDIGHEID



LUISTEREN



ZELF-
BEHEERSING



GRENZEN
AANGEVEN



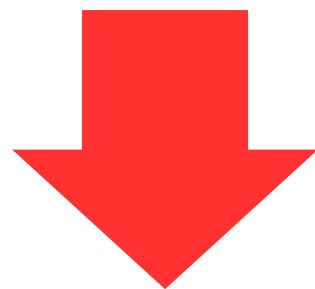
SAMEN-
WERKEN



COMMUNI-
CEREN



STRESS
BESTENDIG-
HEID



BESLUIT-
VAARDIGHEID

LUISTEREN

ZELF-
BEHEERSING

GRENZEN
AANGEVEN

SAMEN-
WERKEN

COMMUNI-
CEREN

STRESS
BESTENDIG-
HEID

BESLUIT-
VAARDIGHEID

LUISTEREN

ZELF-
BEHEERSING

GRENZEN
AANGEVEN

SAMEN-
WERKEN

COMMUNI-
CEREN

STRESS
BESTENDIG-
HEID

BESLUIT-
VAARDIGHEID

LUISTEREN

ZELF-
BEHEERSING

GRENZEN
AANGEVEN

SAMEN-
WERKEN

COMMUNI-
CEREN

STRESS
BESTENDIG-
HEID

BESLUIT-
VAARDIGHEID

LUISTEREN

ZELF-
BEHEERSING

GRENZEN
AANGEVEN

SAMEN-
WERKEN

COMMUNI-
CEREN

STRESS
BESTENDIG-
HEID

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP

TIP