





OMGAAN MET EMOTIES

MODULE 5

5-12-2024



DOEL VAN DE LES

INZICHT KRIJGEN IN DE BETEKENIS VAN EMOTIES EN HOE JE MET (HEFTIGE)
EMOTIES KAN OMGAAN.

RESULTAAT VAN DE LES

- ✚ JE BEGRIJPT WAT EMOTIEREGULATIE IS EN WAAROM DIT BELANGRIJK IS
- ✚ JE KENT VERSCHILLENDE TECHNIEKEN OM EMOTIES TE REGULEREN
- ✚ JE KAN VERSCHILLENDE TECHNIEKEN IN STRESSVOLLE SITUATIES TOEPASSEN

STRUCTUUR

- ✚ KLASSIKAAL GESPREK OVER EMOTIES
- ✚ INDIVIDUELE OPDRACHTEN EN FILM
- ✚ REFLECTIEOPDRACHT
- ✚ EVALUATIE
- ✚ ± 120 MIN. 2 LESSEN

WAT ZIJN EMOTIES?

KIJKOPDRACHT

✚ GEBRUIK DE VRAGEN OP BLZ. 49

OPDRACHT

REFLECTIE OPDRACHT

EVALUATIE EN REFLECTIE

- ✚ WAT HEB JE GELEERD OVER EMOTIES EN HET REGULEREN VAN EMOTIES?
- ✚ WAT NEEM JE MEE UIT DEZE LES?

EINDE LES