



Emoties in kaart

Verwachte duur: 2 weken

-  Opdracht
-  Aanvullende informatie
-  Animatie
-  Vragenlijst
-  Audiofragment

Sessie 1: Welkom

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	Welkom	Introductie van het programma.		ca. 1 minuten
	Begeleider kiezen	De jongere kiest een begeleider.		ca. 1 minuten

Sessie 2: Hoe zit het bij jou?

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
 	Verdrietig	In deze stap onderzoekt de jongere hoe de emotie verdriet er bij zichzelf uit ziet, hoe die deze emotie herkent en wat die daarmee doet.	De opdracht	ca. 15 minuten
 	Boos	In deze stap onderzoekt de jongere hoe de emotie boos er bij zichzelf uit ziet, hoe die deze emotie herkent en wat die daarmee doet.	De opdracht	ca. 15 minuten
 	Angst	In deze stap onderzoekt de jongere hoe de emotie angst er bij zichzelf uit ziet, hoe die deze emotie herkent en wat die daarmee doet.	De opdracht	ca. 15 minuten
 	Blij	In deze stap onderzoekt de jongere hoe de emotie blijdschap er bij zichzelf uit ziet, hoe die deze emotie herkent en wat die daarmee doet.	De opdracht	ca. 15 minuten



Omgaan met je gevoelens

Informatie over het uiten van gevoelens. In een quiz wordt de behandelde informatie uitgevraagd.

- De opdracht

ca. 15 minuten



Tot ziens

Een samenvatting van het programma.

ca. 4 minuten

Aandachtspunten

- Het programma kan in principe zelfstandig gevolgd worden door de cliënt.