Werkblad bij module 5:
Omgaan met gevoelens en gedrag
Maak je eigen gevoelenskaartjes

Instructies

Dit werkblad wordt in de training gebruik bij een oefening in module 5. Thuis kun je de kaartjes ook gebruiken om op de achterkant plaatjes (bijvoorbeeld uit tijdschriften of van internet) te plakken van gezichtsuitdrukkingen die bij het gevoel passen. Je kunt ook zelf nog kaartjes maken met aanvullende gevoelens.
Het is handig om de kaartjes te plastificeren zodat je ze steeds opnieuw kunt gebruiken.

BLIJ	RUSTIG	VERMOEID	VERDRIETIG
BEZORGD	BANG	VERVEELD	VERWARD
BOOS	OPGEWONDEN	EENZAAM	TROTS
GEKWETST	VERLEGEN	GESTREST	BESCHAAMD
ACHTERDOCHTIG	VERRAST	GESCHROKKEN	VERLIEFD