

Het verschil tussen emoties en gevoelens

Opmerken van gevoelens

Het bespreken van je gevoelens

Herkennen hoe je omgaat met gevoelens

Wat zeggen je gevoelens?

Het uiten van gevoel in het schilderen

Leren over de cirkel van invloed

Leren over veerkracht

Wat zijn jouw grenzen, hoe voel je deze en hoe kun je deze aangeven?