

Pas op, afremmen

ORANJE

- Actief, van adequaat tot verstorend
- Alert en helder
- Zoek en zie de oorzaak

ROOD

- Vluchten, vechten, overprikkeling
- Onrust, van overmatige stress tot paniek
- Prikkel aanpassen

Optimaal activatie niveau voor cognitieve en executieve taken. Ontwikkeling mogelijk.

Ontwikkeling niet mogelijk, denken stopt. Bied noodzakelijke grenzen en bedenk hierna (samen) een adequaat alternatief

GROEN

- Ziet er relaxed uit
- Voelt zich ontspannen
- Stimuleer ontwikkeling en flexibiliteit

BLAUW

- In zichzelf gekeerd, van afsluiting tot verstijven
- Lage alertheid, evt. vanuit onderprikkeling
- Bied rust, begrip en vertrouwen
- Ondersteun vervolgens tot activatie

Basisrust:
Belangrijke fase om samenhang te puzzelen.

Dit betreft een basismodel. Ieder persoon heeft zijn eigen verdeling en bijpassende termen, ga in gesprek met elkaar hoe die van jou eruit zou zien en welke nuancerings en uitzonderingen er van toepassing zijn. Tijdens onze trainingen ondersteunen we je graag met aanvullende voorbeelden en inzicht zodat je handvatten krijgt voor de optimale balans.