



Stress onder controle

	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4
Titel	Een dubbele crisis	Je brein en stress	Grip op je gevoel	Je stress te lijf
Subtitel	Waarom jongeren extra last kunnen hebben van de coronacrisis	Hoe je brein in elkaar zit en stress je denken uitschakelt	Waar gevoelens vandaan komen en wat je ermee kunt	Hoe je je beter kunt voelen zonder gesprekken
Onderdelen			12. Nabespreking interview	
Warming up	1. Warming up		13. Warming up	
Film	2. Film: Een dubbele crisis	6. Film: Je brein en stress	14. Film: Grip op je gevoel	16. Film: Je stress te lijf
Opdrachten	2. Film: Een dubbele crisis	7. Nabespreking film	15. Advies aan Sam	17a. Wat beïnvloedt jouw stemming?
	4. Positieve en negatieve ervaringen	8. Het effect van stress		17b. Het ademhalings-experiment
	5. Stelling over impact Coronacrisis	9. Ik en stress		17c. Manieren om je stemming te beïnvloeden