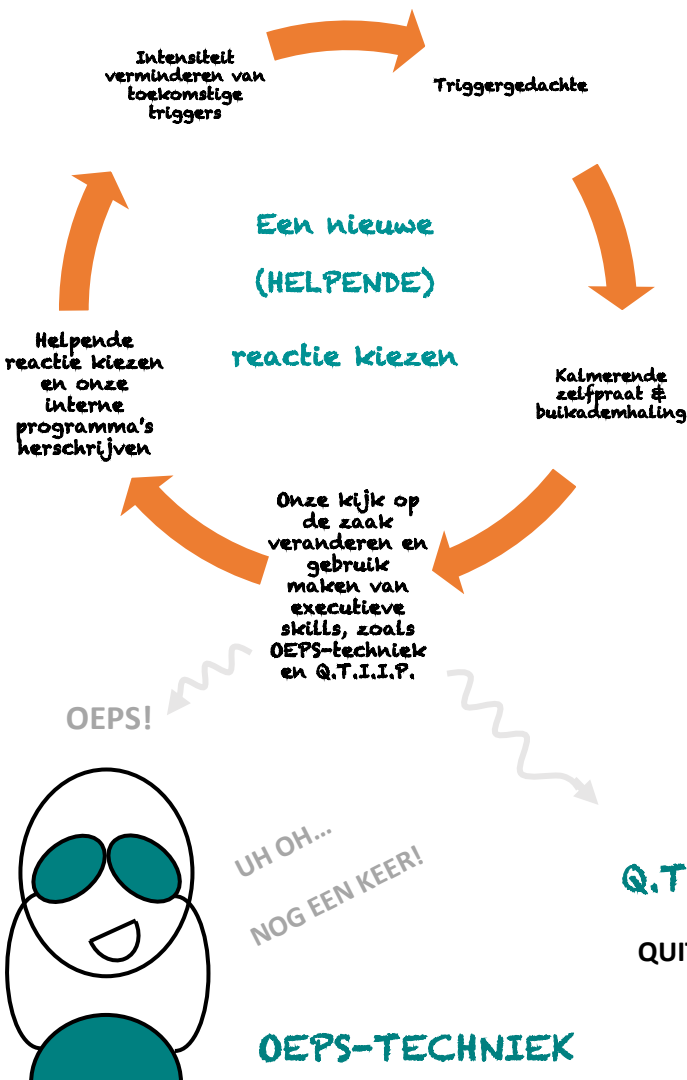
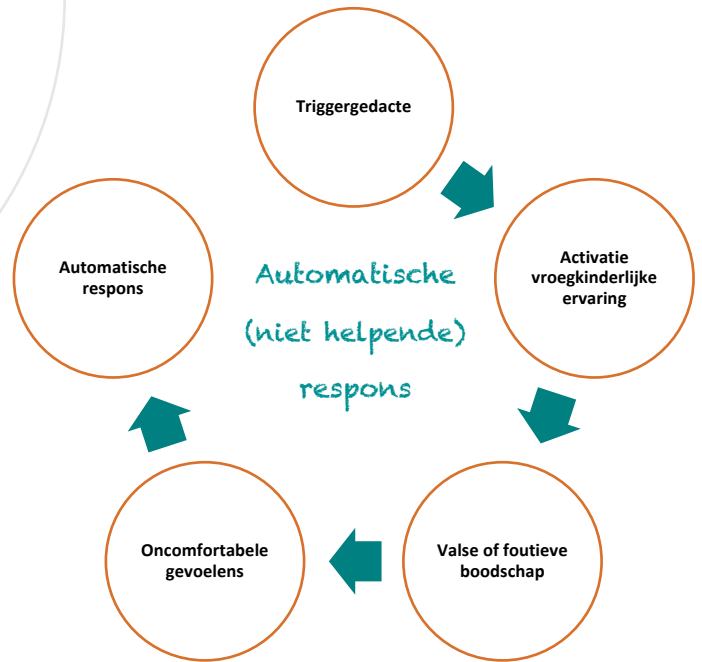
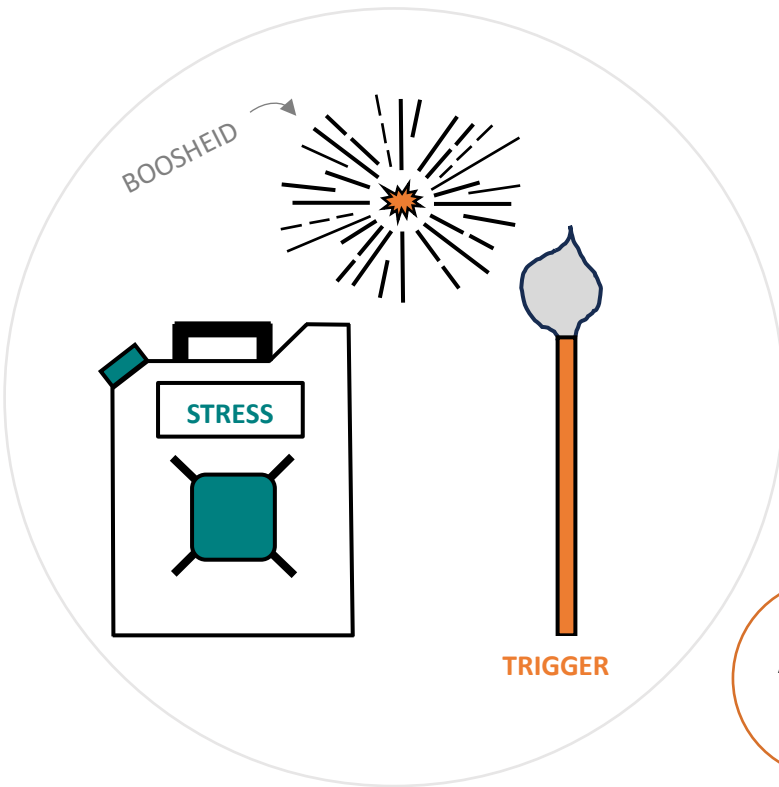


BOOSHEID TRANSFORMEREN

ZELFREGULATIE VOOR DOCENTEN

'Het is helpend om te onthouden dat onze vroegere ervaringen, en daarmee onze perceptie op de werkelijkheid, onze emoties sturen. Niet de gebeurtenis of de persoon die er (mogelijk) bij betrokken is.'
- Becky Bailey



KALMERENDE ZELFPRAAT

'Ik ben veilig.'

'Blijf ademen.'

'Ik kan dit.'

