

<b>Mindfulness</b>	<b>Zelfcompassie</b>	<b>ACT</b>
<b>SLOW = Stoppen Landen Observeren en Waardevolle actie</b>		
<b>Fase 1 : Stabiliseren in het hier en nu</b>		
Module Mindful hier en nu: luik 1-7	De drie minuten ademruimte: Module Mindful hier en nu, luik 4	
Traject mindfulness stap 1-3	Module Gedachten en Emoties luik 4: integratie in het dagelijkse leven	
Module Mindful hier en nu: luik 10: integratie in het dagelijkse leven		
	Module Mindful hier en nu: bodyscan en ademfocus met liefdevolle vriendelijkheid	Traject face covid: stap 2-4: ACE = erken en terug naar hier en nu
Zelfzorgplan: Kompas psychische EHBO	Waardenwerk: module Waarden en Leven naar je waarden	
Kompas psychische EHBO: Luik 2-3 + luik 5	Wat is de functie van het gedrag? Monsters en controle strategieën ontdekken: Module Leven naar je waarden: luik: 2-4 Traject ACT (= Neem je leven in eigen handen): Stap 2-3	
<b>Fase 2 : Openen en observeren</b>		
<b>Naar binnen leren kijken / opmerkzaamheid trainen</b>		
Module Mindful hier en nu: luik 8-10	Module Gedachten: luik 2: kijken naar gedachten	
Module Gedachten: luik 1	Module Emoties: luik 2: emoties leren erkenning geven	
Module Emoties: luik 1	Traject face covid: stap 6: openen	

<b>Een warme milde holding space cultiveren: zelf als context</b>		
Module Zelf als context: luik 4	Module Emoties: luik 7- 8	Module Zelf als context: luik 1-3
Kompas psychische EHBO: luik 4	Kompas psychische EHBO: luik 6	
<b>Openen voor moeilijke innerlijke ervaringen</b>		
Module Mindful hier en nu luik 9: gedachten en emoties: geluiden gedachten gevoelens		Defusie: module Gedachten: luik 3, 5-7 Acceptatie: module Emoties, luik 5, 6
	Acceptatie met zelfcompassie: module Emoties, luik 9	
Traject mindfulness: stap 6: gedachten		Traject ACT: stap 4: defusie
Traject mindfulness: Stap 5: acceptatie		Traject ACT: Stap 6: acceptatie
Kompas psychische EHBO: luik 7-12		
<b>Fase 3 : Wijze / Waardengerichte actie</b>		
Module Waarden		
Module Leven naar je waarden: luik 1		
Mindfulness traject: stap 7		ACT Traject: stap 1 en stap 7
Zelfzorgplan: Kompas psychische EHBO		