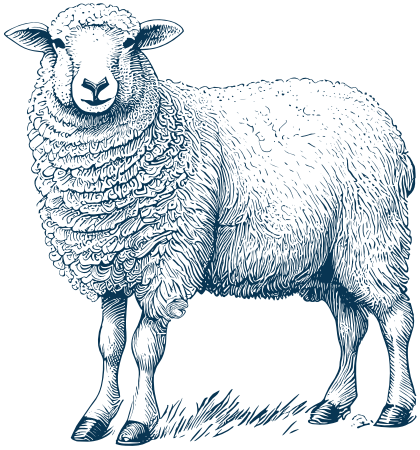
ODETTE



SLOP-NH

GOEIEDAG | GOEIENACHT

Slaapidentiteit



VINGERAFDRUK 1: VERTROUWEN
Je raakt moeilijk in slaap of wordt vroeg wakker. Wat helpt jou?

VINGERAFDRUK 2: ACTIVITEITEN
Wat ontspant je? Wat vind je fijn om ‘s avonds te doen?

VINGERAFDRUK 3: RITUELEN
Welke slaaprituelen en gewoonten zijn belangrijk voor jou?

VINGERAFDRUK 4: KRACHTEN
Waar ben je goed in en wat doe je graag?

VINGERAFDRUK 5: EIGENSCHAPPEN
Welke kerneigenschappen en waarden zijn onlosmakelijk verbonden met jou?

VINGERAFDRUK 6: NOOD AAN RELATIONELE AFSTEMMING
Waarvoor moeten anderen aandachtig zijn als je moe bent?

© Realisatie van Project Odette. Verantwoordelijke: Katrin Gillis
info@projectodette.be - www.projectodette.be