

Hoofdzaken

UITGEVER: Hoofdzaken



THEMA: Sociaal-Emotioneel Welbevinden

LEEFTIJD: Lagere school en adolescent

SUBTHEMA: Emoties

AANTAL GEBRUIKERS: Zelfhulp en individuele begeleiding

EXTRA UITLEG:

Aan de hand van deze app worden de gevoelens, het gedrag en de omgeving van een jongere in kaart gebracht. Daardoor wordt de gebruiker bewust van zijn eigen emotionele toestand, wat hem raakt en wat hem goed af gaat. De app helpt om grip te krijgen op bepaalde lichamelijke en psychische klachten en helpt het kind of de jongere om zich beter te voelen! De app monitort de emoties. Zo ontdekt de jongere hoe zijn context invloed heeft op zijn stemming en leert hij wat hij kan doen om dit positief te veranderen.

WAAR TE VINDEN:

Digitale tool-app

App Store: <https://apps.apple.com/be/app/hoofdzaken/id1287393261?l=nl>