

Oefening 4

KENNISMAKING MET DE 3 OERREACTIES 'VECHTEN, VLUCHTEN OF VERSTOPPEN/BEVRIEZEN'



SITUERING

Informatie over de drie oerreacties: vechten, vluchten of bevriezen



DEELNEMERS

Variabel



MATERIAAL

- **Bijlage 1:** Wat zijn oerreacties
- **Bijlage 2:** Afbeeldingen van de drie dieren - 1 keer printen



TIJD

10 minuten

DOELSTELLINGEN

- Leren wat de 3 oerreacties zijn
- Inzicht krijgen over onze instinctieve oerreacties
- Begrijpen dat deze oerreacties automatisch zijn



VERLOOP

De trainer:

1. Overloopt de informatie en geeft uitleg over de verschillende oerreacties (**Bijlage 1**).
2. De drie beelden worden getoond (**Bijlage 2**). De trainer geeft uitleg bij de 3 beelden via de uitleg bij elk beeld.