



DE VRANDER KAMER

Een toekomstgerichte
coachmethodiek voor
het versterken van
mentale gezondheid,
motivatie en herstel.



DE TOEKOMSTKAMER

Mentale gezondheid, motivatie en herstel: **het begint bij perspectief!**

De Toekomstkamer is een plek in virtual reality waar je kunt ontdekken wat je wilt. Waar je het niet hoeft te bedenken, maar kunt voelen en ervaren. Dat werkt. En is ook nog eens heel leuk om te doen.

We zetten de Toekomstkamer in voor mensen die op een kruispunt in hun leven staan, vastlopen of werken aan herstel. De Toekomstkamer is een plek waar je kunt ontdekken waar je blij van wordt, wat je belangrijk vindt en helpt concretiseren wat de allereerste kleine stappen kunnen zijn om daar te komen.

De Toekomstkamer maakt gebruik van bewezen neuropsychologische principes, onder de naam: **FEED Future Embodied Emotional Development**. Ofwel: leren of herstellen door te starten bij de toekomst, door te zien, te voelen en ervaren.

Hoe het werkt

In een eerste sessie van 1,5-2 uur ontwerp je stap-voor-stap je toekomst. Dat doen

we deels in VR. In de 2 sessies erna ga je aan de slag met jouw specifieke vraag. Bijv. een studie- of loopbaanvraag of een vraag op het gebied van leren omgaan met emoties, angsten, het krijgen van vertrouwen of zetten van stappen. Je zult merken dat als je eenmaal weet hoe je je in de toekomst wilt voelen, de vragen en problemen in het nu makkelijker te beantwoorden en hanteren zijn.

De VRanderkamer app

Kijk in de app je toekomstbeelden terug,, maak er inspirerende video's van, upload foto's van de stappen die je zet, vink je kleine acties af en vier je successen.

Mogelijkheden

Boek via de website een traject bij een gecertificeerde VRandercoach of leer zelf coachen met VR en word lid van de VRandercoach Community zodat je de Toekomstkamer kunt inzetten voor de jongeren, studenten of professionals waarmee jij werkt.

@devranderkamer
www.devranderkamer.nl



DE
VRANDERKAMER