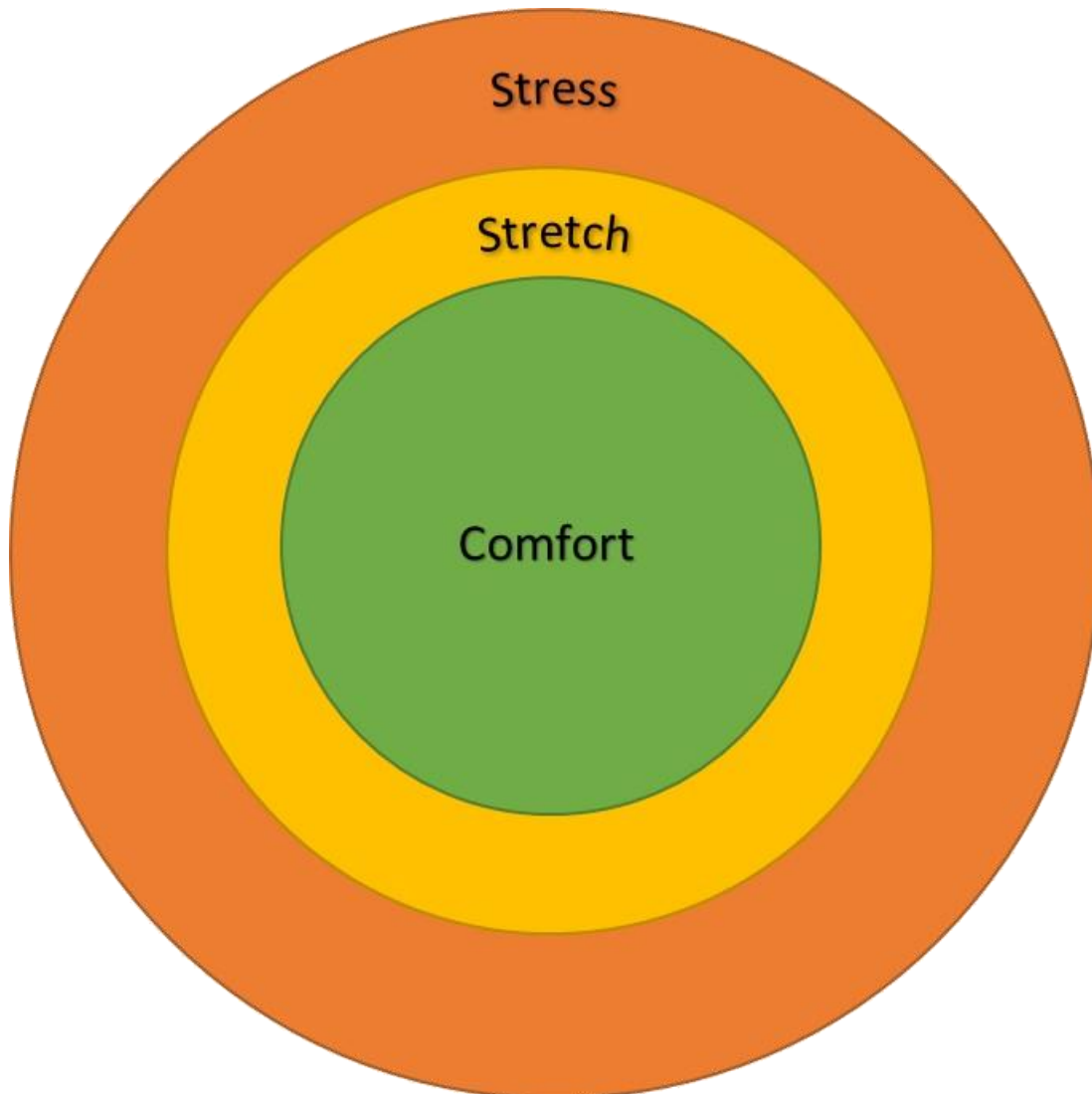


# Oefenzones

voor rollenspellen en experimenten

**meesters**  
in de  
**psychologie**



**Comfortzone:**

vertrouwde zone, hierin oefen je met wat je al kunt.

**Stretchzone:**

Deze zone kan een beetje spannend zijn, maar in deze zone kun je wel oefenen met nieuwe dingen.

**Stresszone:**

In deze zone kun je niet goed nadenken. Oefeningen in deze zone zijn mogelijk (nog) te spannend voor je.