

DYNAMO

Introductieverhaal


Participate!

Waarom DYNAMO gebruiken?


Dynamo-principe

Voorbeeld

Applicatie-eigenschappen



Hallo



Mag ik
je wat
vragen?



Hoe
gaat
het?



Zakt jouw energie ook vaak tot een alarmerend peil?

even
denken...

weet je
hoe dat
komt?

niet zo
duidelijk?



Jij en onze
webapplicatie
zoeken uit hoe
dat komt

Doel

=

minder overleven

&

meer leven

ZELFBEWUSTZIJN

verhogen

+

experimenteren

om beter

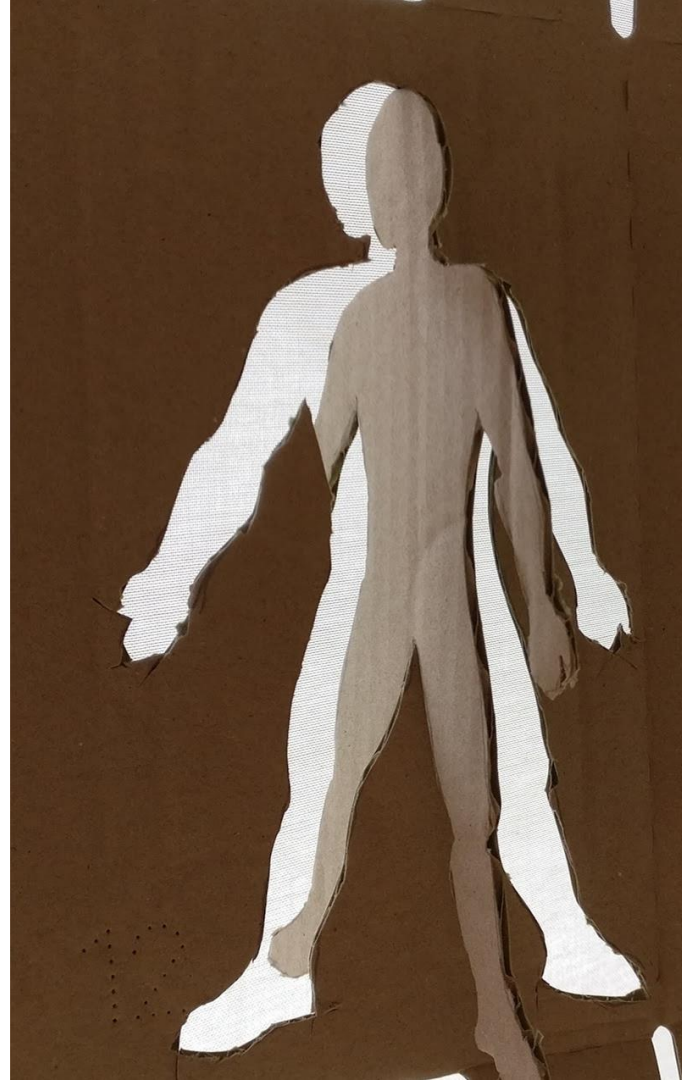
om te gaan

met energieverlies

en meer

energiewinst

te boeken



Waarom DYNAMO gebruiken?

Dynamo-principe

Voorbeeld

Applicatie-eigenschappen

stel je
voor...

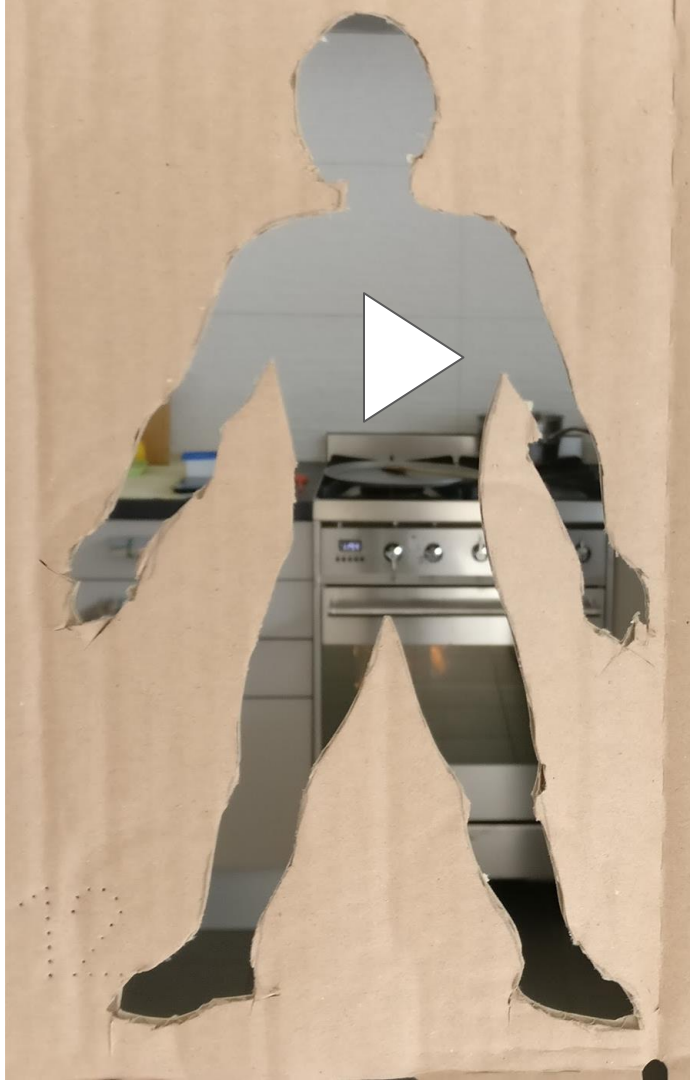
Je wil
iets doen



Wacht
even



Wat is
iets
doen?



Bijvoorbeeld

- koken
- bewegen
- iemand ontmoeten
- hobby
- werken
- niks
- slapen
- eten
- cultuur
- ...

DUS

iets doen kan dus alles
zijn wat je deze week
hebt gedaan

Stel je
voor...

OK

Je wil
iets doen



Vraag
je af:

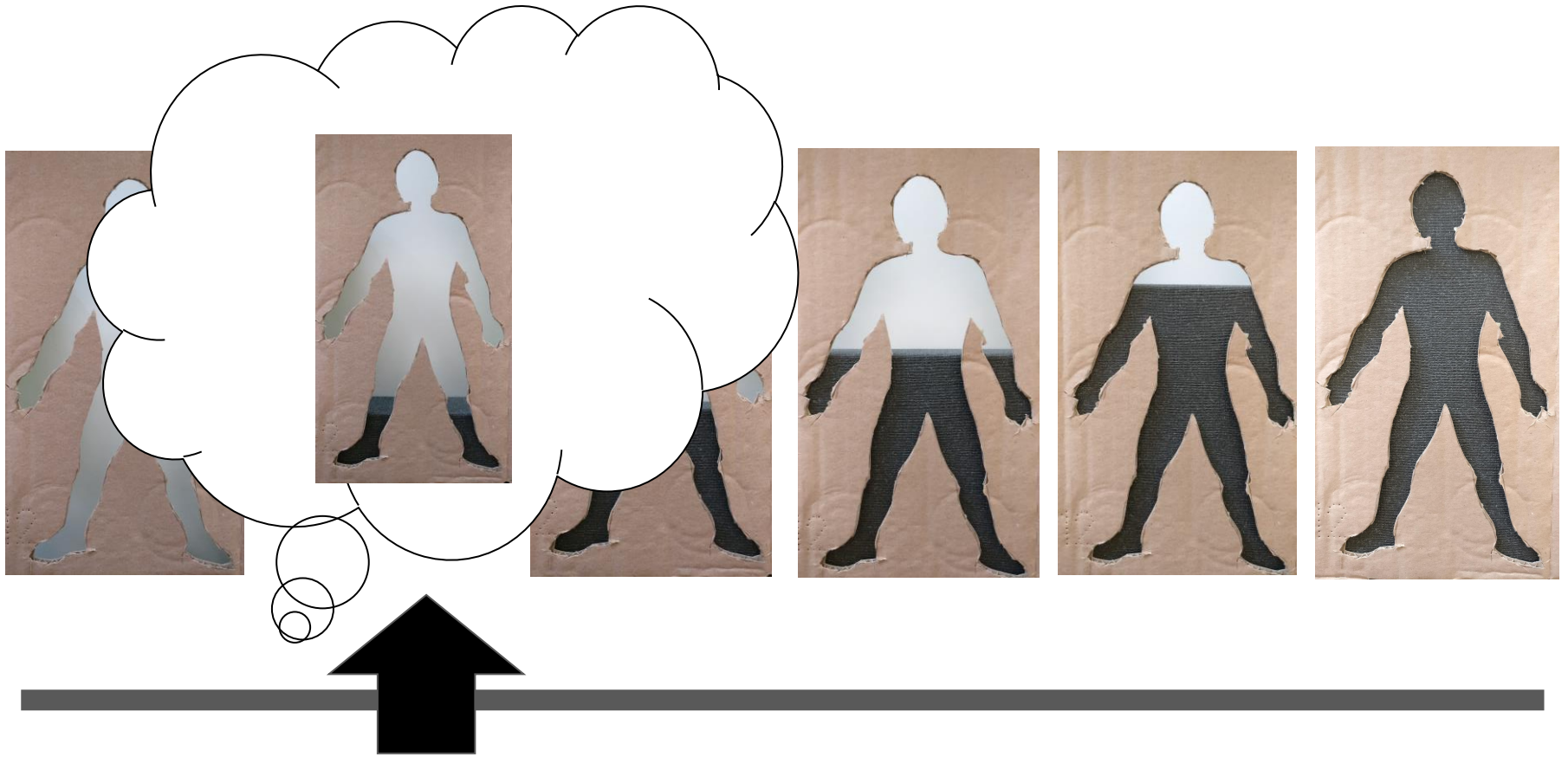


Hoeveel energie heb ik nu ?

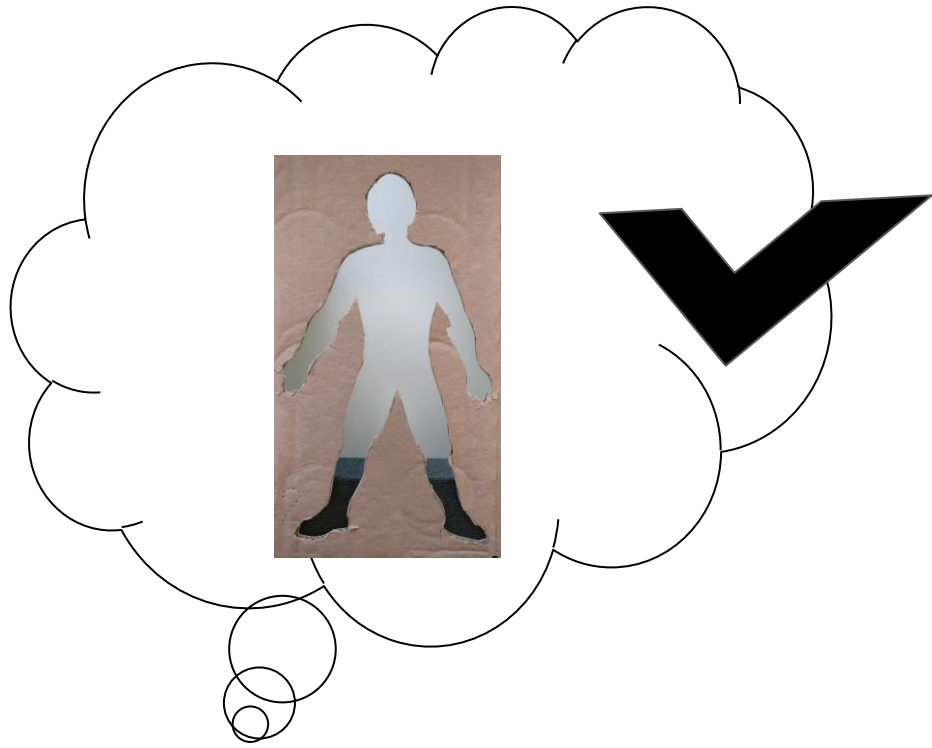


0 = zeer weinig energie

100 = zeer veel energie



voorbeeld: 20 = mijn energiepeil nu



onthou

doe



klaar



wacht ...

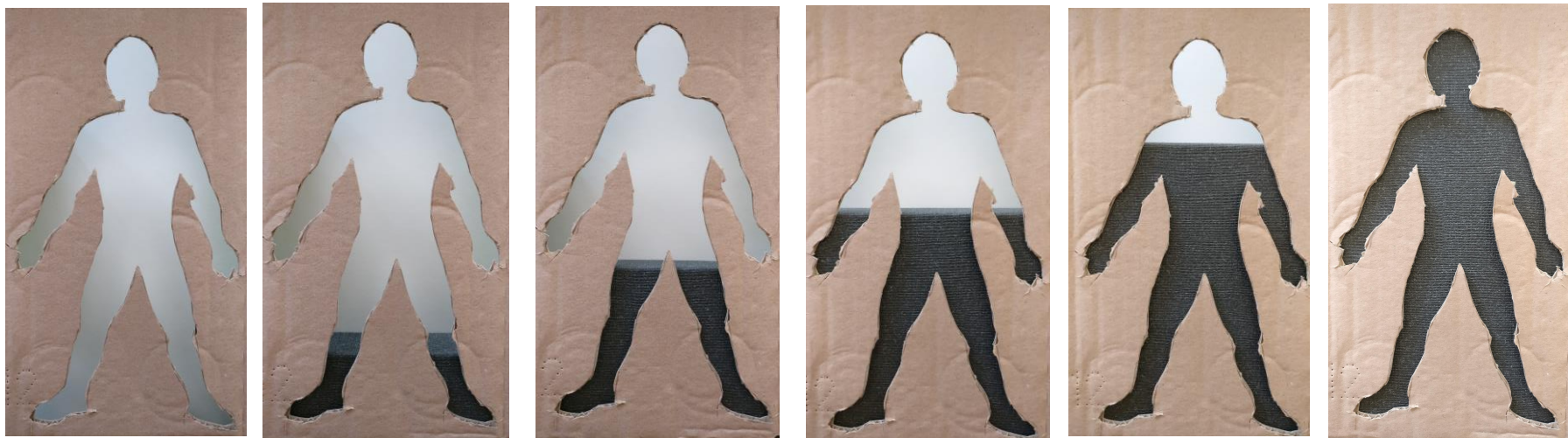


Vraag je
opnieuw af:

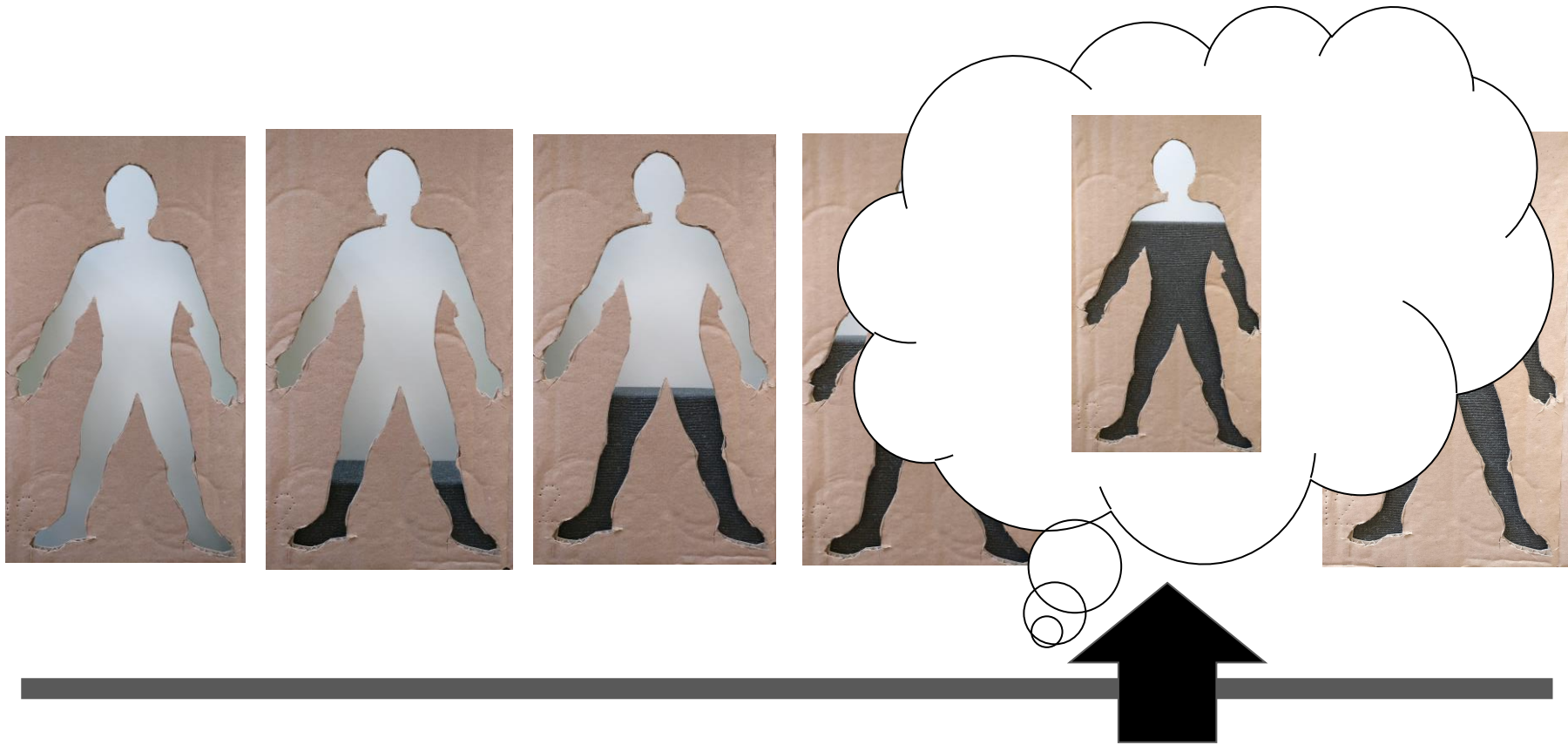


- ? +

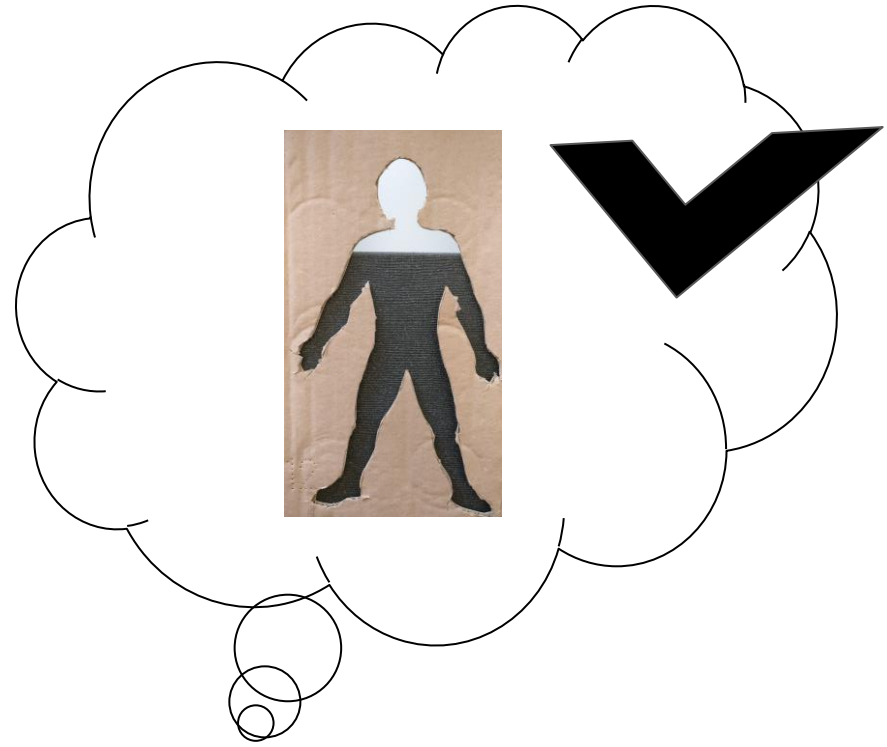
Is mijn energiepeil veranderd?



hoeveel




voorbeeld: 80 = mijn energiepeil nu



onthou



Je kan nu
DYNAMO
gebruiken



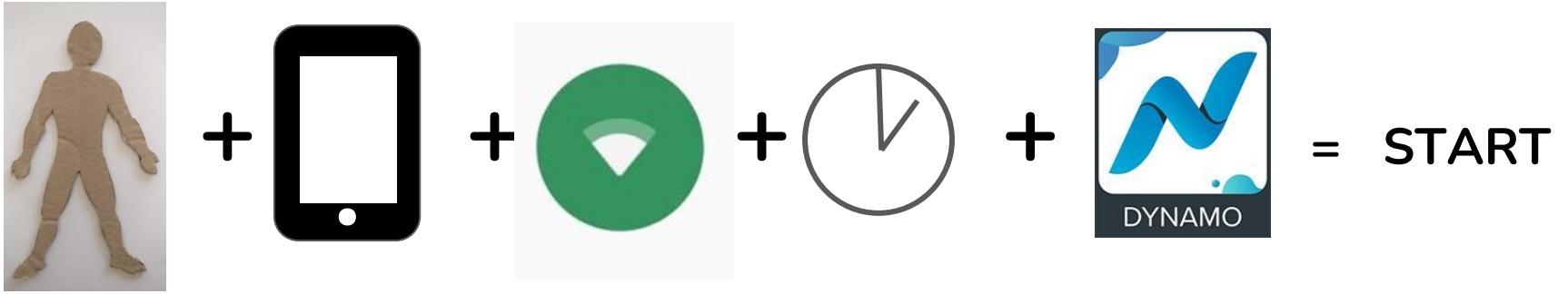
Wacht
even



DYNAMO
gebruiken...



Wat
heb ik
nodig?

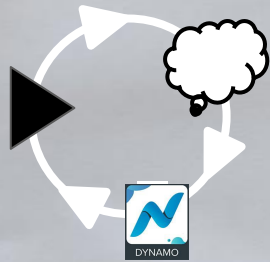


JIJ + ICT + INTERNET + 2 min. + DYNAMO = beginnen



dagelijks
wekelijks
maandelijks
herhalen





registreren wat je doet

HERHALEN

+

over lange

TIJD

- SITUATIE 1
- SITUATIE 2
- SITUATIE 3
- SITUATIE 4
- SITUATIE 5
- SITUATIE ...

jouw ervaringen

=

LIJST

	Januari				Februari				Maart					
week	53	7	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Ma		4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
Di		5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30
Wo		6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
Do		7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
Vr	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
Za	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	
Zo	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	

	April				Mei				Juni								
week	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	
Ma		5	12	19	26	3	10	17	24	31			7	14	21	28	
Di		6	13	20	27	4	11	18	25				1	8	15	22	29
Wo		7	14	21	28	5	12	19	26				2	9	16	23	30
Do		1	8	15	22	29	6	13	20	27			3	10	17	24	
Vr		2	9	16	23	30	7	14	21	28			4	11	18	25	
Za		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
Zo		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	



UITKOMSTEN

=

reservoir van je ervaringen

RESULTAAT





-
SITUATIES

ENERGIEVERLIES
ervaringen



+
SITUATIES

& ENERGIEWINST
ervaringen

=
UITKOMSTEN

= ENERGIEBALANS
jouw kennisreservoir



UITKOMSTEN

aan de
slag



UITKOMSTEN
interpreteren

iets heel
klein/gemakkelijk
anders proberen

huisarts

familie

vrienden

auticoach

jijzelf


lotgenoten

therapeut

vereniging

partner

...



Wie
kan je
helpen
?

HULP

Waarom DYNAMO gebruiken?

Dynamo-principe

Voorbeeld

Applicatie-eigenschappen

Voorbeeld

Frederik haalt ontspanning uit zwemmen.

Hij zwemt een uur en daarvan herstelt hij pas na twee dagen.

Hierdoor daalt zijn motivatie en zwemt hij één keer per maand als hij zich zeer sterk voelt.

Is zwemmen dan te inspannend?

Frederik probeert iets nieuws.

Hij zwemt een keer een half uur.

Een half uur is even ontspannend en minder inspannend.

Frederik komt er nu makkelijk toe om twee keer per week een half uur te zwemmen.

Hij is zich bewust geworden van zijn energiepeil vóór en energiepeil na het zwemmen.

Door te experimenteren met de duurtijd heeft hij de juiste dosering gevonden.

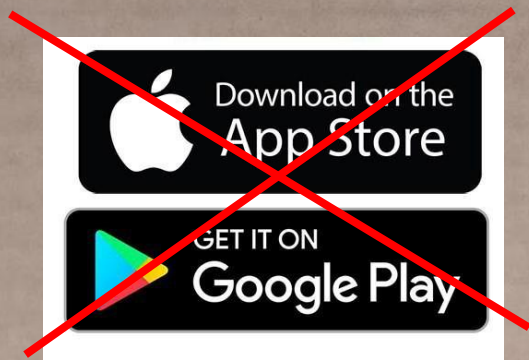
Nu blijft het zwemmen ook leuk.

Waarom DYNAMO gebruiken?

Dynamo-principe

Voorbeeld

Applicatie-eigenschappen



GEEN APP



WEB APPLICATIE
VIA WEB BROWSER



GEEN DOWNLOAD



www.participate-autisme.be



VIA WEBSITE
NAAR DYNAMO



NIET BETALEND



KOSTELOOS



~~ADVERTENTIES~~

GEEN RECLAME



RECLAMEVRIJ

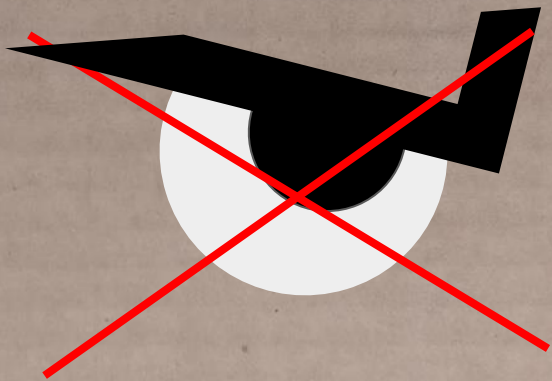


~~DEFAULT~~

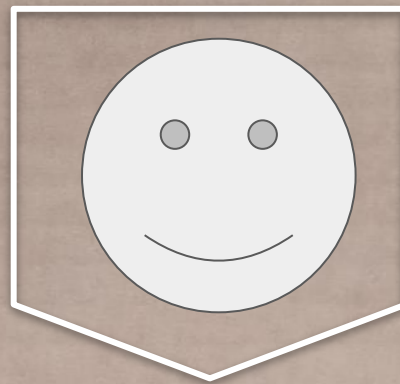
MEER DAN STANDAARD



PERSONALISEERBAAR



MEEVOLGEN
GEBEURT NIET



GDPR
PRIVACY SAFE



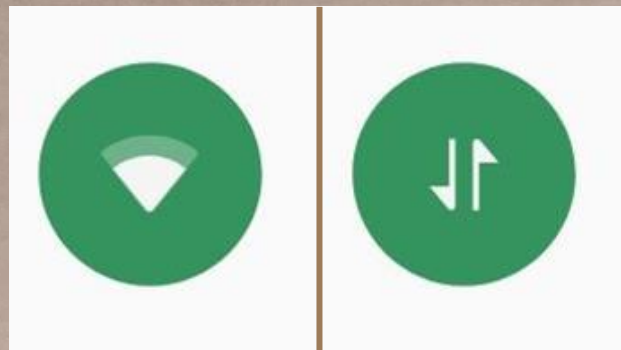
GEEN SMARTWATCH



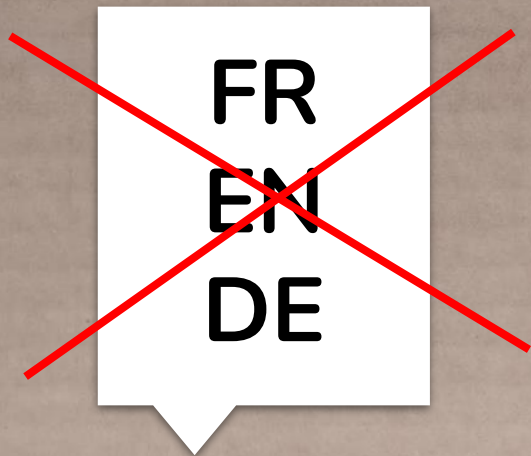
SMARTPHONE
LAPTOP
DESKTOP
TABLET



OFFLINE
ONBRUIKBAAR



ONLINE
GEBRUIKEN



NIET ANDERSTALIG



NEDERLANDSTALIG



NIET ZONDER
REFERENTIES



Participate!

ONTWIKKELD DOOR
PARTICIPATE



GEEN ONBEKENDE
FINANCIERING



Vlaanderen
verbeelding werkt

GESUBSIDIEERD DOOR
DE VLAAMSE OVERHEID

A low-angle photograph of a person standing on a large, weathered tree stump in a forest. The person is silhouetted against the sky and the surrounding trees. The forest consists of many bare trees, suggesting a late autumn or winter setting. The text is centered on the stump.

*minder overleven
&
meer leven*



We wensen je veel succes!

We hopen dat DYNAMO bijdraagt
aan meer evenwicht in je energiebalans

DY AMO

Ontwikkeling Applicatie: Participate
Vragen: info@participate-autisme.be
Website: www.participate-autisme.be
Ontwerp handleiding : Frederik Jourquin 2021