

DYNAMO

Hoe ziet Dynamo eruit?


Participate!

**Wacht
even ...**



**Spendeer jij
veel
aandacht
aan details?**


**Ik ga graag
grondig te
werk**




**Deze keer
niet nodig!**



**We willen je
hier enkel de
look en feel
van DYNAMO
tonen**



**OK, ik bekijk
niet alles in
detail**



Registreren

Overzicht registraties

Uitkomsten

Menu



MENU



Nieuwe situatie



Energieverlies



Energiewinst

DYNAMO

Situatie = iets doen



Start energiepeil van de situatie



Vorige

Volgende

DYNAMO

Wat is mijn energiewijziging?



Waar speelt de situatie zich af?

- thuis
- thuis, buiten
- werk
- onderweg
- rustige omgeving
- drukke omgeving

Vorige

Volgende

DYNAMO

Waar was ik toen?



Wanneer speelt de situatie zich af?

- Ochtend (06:00 - 09:00)
- Voormiddag (09:00 - 12:00)
- Middag (12:00 - 13:30)
- Namiddag (13:30 - 18:00)
- Avond (18:00 - 00:00)
- Nacht (00:00 - 06:00)

Vorige

Volgende

DYNAMO

In welke dagdelen wijzigde mijn energie?



Wat heeft mijn energie doen stijgen in deze situatie?

- zintuiglijke prikkels
- emoties
- rituelen en dwang
- veranderingen
- communicatie
- sociale activiteiten



Meerdere antwoorden mogelijk. Scrol naar beneden voor meer antwoordmogelijkheden.

Vorige

Volgende

Door wat wijzigde mijn energie?



Omschrijf wat je energie deed stijgen

Vorige

Volgende

DYNAMO

Personaliseren



Wat heeft mijn energie doen stijgen? Selecteer woorden die voor jou belangrijk zijn in deze situatie door erop te klikken

alles rustig aan doen

 Gebruik als tag



Een tag kan bestaan uit 1 woord of meerdere woorden. Je kan maximum 5 tags maken.

Vorige

Volgende

DYNAMO

Taggen



Wat kan ik doen zodat een gelijkaardige situatie mij nog meer energie geeft?

Vorige

Volgende

DYNAMO

Oplossingsgericht denken (optie)



Wat kan ik doen zodat een gelijkaardige situatie mij nog meer energie geeft? Selecteer woorden die voor jou belangrijk zijn door erop te klikken

Bevestigen

zaterdag anders doen dan tijdens de week hoe

Wil je de situatie registreren ?

+ Gebruik als tag

Neen, vorige

Ja, situatie registreren

Vorige

Volgende

DYNAMO

Bewaren



Bedankt

Je situatie is geregistreerd

[Terug naar startpagina](#)

DYNAMO

Klaar!

Registreren

Overzicht registraties

Uitkomsten

Menu



MENU

 26/06/2021

 10:20



 15/06/2021

 19:48



 10/06/2021

 20:29



 10/06/2021

 16:36



 31/05/2021

 07:59



 29/05/2021

 08:02



 27/05/2021

 15:13



Alle registraties bekijken

Registreren

Overzicht registraties

Uitkomsten

Menu



Nieuwe situatie



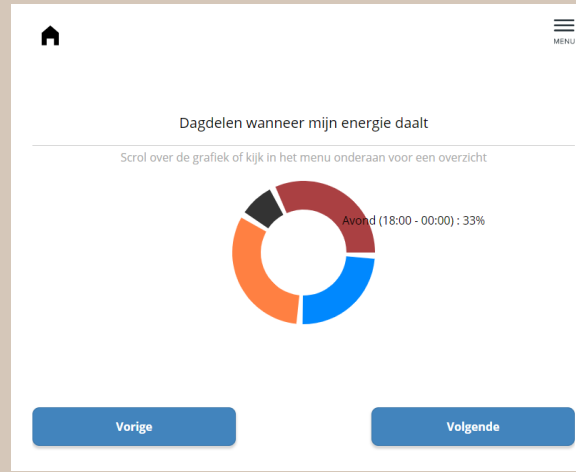
Energieverlies



Energiewinst

DYNAMO

De uitkomsten van verlies/winst



Grafieken bekijken



Wat mijn energie doet dalen in volgorde van belangrijkheid

1. mensen die door elkaar praten
2. slecht geslapen door lawaai buren
3. veel mensen in supermarkt
4. jan dramt door over geldzaken
5. collega dramt door
6. geen tijd voor mijn argumenten
7. videocall
8. winkelen na werk
9. lang googelen
10. veel details bekijken



Vorige

Volgende

Dynamo berekent een volgorde van oorzaken



MENU

Strategieën waardoor mijn energie minder daalt

1. afspraken maken begin vergadering
2. opstaan en boek lezen
3. minder poetsmiddel gebruiken
4. ander poetsmiddel proberen
5. boodschappen vroeger plannen
6. beleefd zeggen dat onderwerp mij minder interesseert
7. mijn argumenten mailen
8. in winkel advies vragen
9. timer zetten aan computer

Vorige

Volgende

Dynamo toont jouw oplossingenlijst (optie)

Registreren

Overzicht registraties

Uitkomsten

Menu



Navigeren

A photograph of a person standing on a large, weathered tree stump in a forest. The person is wearing a dark, long-sleeved shirt and pants, and is standing with their arms slightly out to the sides. The forest is filled with tall, thin trees with bare branches, suggesting a late autumn or winter setting. The sky is visible through the canopy, appearing a pale blue. The overall mood is contemplative and serene.

*minder overleven
&
meer leven*



We wensen je veel succes!

We hopen dat DYNAMO bijdraagt
aan meer evenwicht in je energiebalans

DY NAMO

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