

ONZE MISSIE

Onze missie als ervaren gamer, analist en pedagoog is om gamen op een betere manier te integreren in jouw leven en dat van je omgeving. We streven naar een gezonde balans tussen gamen, sociale interacties, werk of school, en het bevorderen van zowel fysieke als mentale veerkracht.



GAMECOACH

Als gamecoach begeleid ik kinderen en jongvolwassenen bij het vinden van een gezonde balans in hun game- en schermtijd. Ik help hen om gamen op een positieve manier te integreren in hun leven en dat van hun omgeving.

Met behulp van onze eigen assessment tool kunnen we snel inzicht krijgen in de knelpunten en risicogebieden, waardoor we gericht kunnen werken aan oplossingen.



MAAK EEN AFSpraak

+32 486 10 31 89

info@apexconsolco.be

www.ApexConSolCo.be



APEX
CONSULTING & SOLUTIONS



WAT MET GAMEVERSLAVING

Een infobrochure
met enkele handige tips

www.ApexConSolCo.be



VISIE

Onze visie is dat we gamen niet volledig moeten stigmatiseren zoals bij andere verslavingen, maar in plaats daarvan streven naar een gezonde persoonlijke balans die voor elk individu anders kan zijn. We erkennen ook de positieve en educatieve aspecten van gamen die we moeten omarmen, toepassen en benutten in de echte wereld.

HOE HERKEN JE EEN GAMEVERSLAVING

- Verhoogde game speeltijd
- Verlies van interesse in andere activiteiten
- Fysieke & emotionele symptomen
- Verwaarlozing van sociale contacten en verplichtingen
- Moeilijkheden hebben om te stoppen met gamen
- Ontkenning van het probleem



ENKELE TIPS

- Stel duidelijke grenzen
- Plan andere activiteiten
- Onderhoud sociale contacten
- Zoek gezonde manieren om stress te verminderen zoals lichaamsbeweging, muziek, mindfulness, ect.
- Wees selectief met games
- Communiceer openlijk

“ LAAT DE CONTROLLER JE NIET BESTUREN, NEEM ZELF DE LEIDING OVER JE LEVEN! ”