

Navigating Stress

Making stress and mental health discussable through design, play and dialogue.

Stress en mentale gezondheid bespreekbaar maken via design, spel en dialoog.

Hosted by: Navigating Stress

Project Information (EN)

Navigating Stress

Common Ground

Stress and mental health are part of everyone's life. Yet talking about them is often difficult. Navigating Stress is a design driven method that makes these conversations accessible through play.

The Landscape

At its core is a physical serious game in which participants build their own stress landscape using tangible objects and metaphors. They explore the Lake of Expectations, the City of Never Ending Tasks, the Mountain of Perfectionism, and the Clock of Valuable Time. By making stress visible and tangible, people find words for experiences that are often difficult to express. They search for routes to another state of mind.

The Method

The game is only the starting point. Around it sits a complete method: trained facilitators, structured sessions, and programmes tailored to every organisation and context.

At DDW

At DDW 2026, visitors discover the full range of possibilities. How the method works, how it can be deployed, and what a collaboration with Navigating Stress could look like for their organisation, team, or context.

Lasting Impact

The conversation stays, even after we leave. The toolkit opens the conversation. The method makes it last.

Projectinformatie (NL)

Navigating Stress

Herkenning

Stress en mentale gezondheid zijn onderdeel van ieders leven. Toch is erover praten vaak moeilijk. Navigating Stress is een design gedreven methode die deze gesprekken toegankelijk maakt via spel.

Het Landschap

De kern is een fysieke serious game waarbij deelnemers hun eigen stresslandschap bouwen met tastbare objecten en metaforen. Ze verkennen het Meer van Verwachtingen, de Stad van Eindeloze Taken, de Berg van Perfectionisme en de Klok van Waardevolle Tijd. Door stress zichtbaar en tastbaar te maken, vinden mensen woorden voor ervaringen die vaak moeilijk uit te drukken zijn. Ze zoeken naar routes naar een andere gemoedstoestand.

De Methode

De game is slechts het startpunt. Daaromheen zit een complete methode: getrainde facilitators, gestructureerde sessies en programma's op maat voor elke organisatie en context.

Op de DDW

Op DDW 2026 ontdekken bezoekers het volledige scala aan mogelijkheden. Hoe de methode werkt, hoe deze

ingezet kan worden, en hoe een samenwerking met Navigating Stress eruit kan zien voor hun organisatie, team of context.

Blijvende Impact

Het gesprek blijft, ook als wij vertrekken. De toolkit opent het gesprek. De methode zorgt dat het beklijft.

Image List

Filename	Caption	Credit
zoom-out-routes-lichtere-achtergrond_1787992693.png		
stand_1787992809.jpg		
navigate-stress-lr-20_1787992915.jpg		
teambuilding-schiphol_1787993025.jpeg		
tryout_1787993164.jpg		

The images above are included in the ZIP under /images.