

INVULFORMULIER SPANNING EN ONTSPANNING

Naam



HOE ZIT DAT NU BIJ JOU?

Wat herken jij bij jezelf als het gaat over spanning en ontspanning? Geef antwoord op de vragen.

- Ik voel goed aan mijn eigen lijf als ik stress heb.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Een situatie waarin dit bijvoorbeeld zo was:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik weet van welke dingen ik stress krijg.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Namelijk:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Je kunt aan mijn buitenkant of mijn gedrag zien als ik stress heb.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Mijn stress-signalen zijn:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik heb angsten.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Namelijk:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

• **Ik weet wat ik kan doen om weer in het groen te komen.**

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Namelijk:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

- Ik heb extra pauzes nodig op een dag om mijn hoofd leeg te maken.

niet waar

een beetje waar

waar

helemaal waar

Hoe dan:

Mijn eigen weg vinden

Wat ik nodig heb of kan doen om het te leren/beter te kunnen/er minder last van te hebben, is:

Wil je nog meer vertellen over jouw spanning en ontspanning?