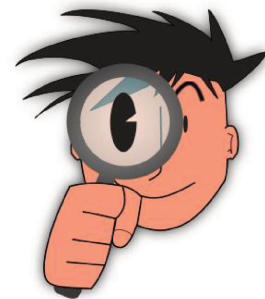


Stressmanagement

Effectief leren omgaan met je stress, betekent dat je 2 stappen moet ondernemen.

Stap 1: Exploratiefase

Wil je effectiever kunnen omgaan met stress, dan is het belangrijk om in de eerste plaats een goed beeld te hebben van wat je stress geeft en welke gewoontes hier een invloed op hebben.



Wat zorgt bij jou voor dagelijkse stress?

Hoe reageer jij bij stress?

Welke gewoontes heb je die die stress doen toenemen (stressoren)?

Welke gewoontes heb je die stress doen afnemen
(zelfzorg – hulpbronnen)?

Wat denk jij in een stresssituatie? Welke gedachten heb
jij in een stresssituatie?

Stap 2: interventiefase

Er zullen altijd situaties, gebeurtenissen en plaatsen zijn die je stress bezorgen. Je kan immers niet op alles voorbereid zijn of in alle situaties rustig blijven. Belangrijk is dan wel om op een correcte manier te reageren, zodat je de opgedane stress ook kan verwerken en loslaten.

In dat geval is het goed om enkele technieken bij de hand te hebben om met deze stress om te gaan.