

03

Werkstress



Hoe kan jij stress het beste aanpakken?

Tegen welke stressvolle situatie liep jij aan? Of was er misschien een probleem dat je moeilijk vond om op te lossen?

Onderstaand stappenplan geeft je inzicht in de stressvolle situatie en helpt je bij het vinden van een oplossing. Sta stil bij het probleem en probeer de uitkomst eens uit in de praktijk.

Wij denken dat het je kan helpen!

Kies een stressvolle situatie of een probleem.

Bedenk zoveel mogelijk oplossingen. Schrijf alles op. Ook als je denk dat iets misschien niet haalbaar is.

Kies één van deze oplossingen en bedenk hoe ga je het aan gaat pakken.

Wie kan je helpen? Bespreek dit eventueel met anderen.

Breng deze oplossing in de praktijk.

Hoe het is gegaan? Wat is gelukt? En wat nog niet?

Probeer een van de andere oplossingen uit (en herhaal stap 3 en verder).

