# Persoonlijk

# stressplan

In het kader van de training veerkracht

## Veerkracht - Dag 1

## Zoom (opstart)

Noteer hier 2 doelstellingen op vlak van veerkracht die voor jou van belang zijn:

1.

2.

## Learning Fever

## Categorieën van stressbronnen

Noteer je belangrijkste privé stressbronnen:

|  |
| --- |
|  |

## Zoom (afsluit voormiddag)

## Stressbronnen

Welke van de stressbronnen uit de poll zijn voor jou herkenbaar?

* Te veel werk
* Werk: geen waardering op het werk
* Werk: te moeilijke taken
* Werk: geen begeleiding/coaching/ management
* Werk: verschil in waarden tussen jou en je werk/manager
* Werk: te grote verantwoordelijkheden
* Werk: pesten of seksuele intimidatie
* Werk: wegvallen van verantwoordelijkheden zonder communicatie
* Werk: veranderingen zonder communicatie
* Echtscheiding
* Onrecht
* Vreemdgaan
* Financiële problemen
* Bouwen/verbouwen/verhuizen
* Onverwerkte trauma’s en /of therapie hiervoor
* Conflicten
* Werkloosheid
* Ziekte van iemand uit je directe omgeving
* Andere:

## Hoe zie je stress?

Noteer je inzichten.  
Bevraag bij 2 personen uit je directe omgeving hoe zij merken dat jij stress hebt..

## De veerkracht mindset

Help elkaar met ideeën om je cirkel van invloed te vergroten: