

Persoonlijk Anti-stressplan

In het kader van de training veerkracht



Interleuvenlaan 74
3001 Leuven



Belpairestraat 39
2600 Antwerpen



T: +32 16 61 65 65
F: +32 16 35 35 50



info@obelisk.be

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? Omcirkel ze.

- Te veel werk
- Werk: geen waardering op het werk
- Werk: te moeilijke taken
- Werk: geen begeleiding/coaching/ management



Interleuvenlaan 74
3001 Leuven



Belpairestraat 39
2600 Antwerpen



T: +32 16 61 65 65
F: +32 16 35 35 50



info@obelisk.be

- 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. Hoe verandert je gedrag, je taal, je energie, je uiterlijk,..?

De veerkracht mindset

Vul de tabel in met je eigen situaties.

	Situatie	Waar heb ik een invloed op?	Hoe vergroot ik mijn invloedcirkel? (tips)
1.			

2.			
3.			

Noteer hieronder de extra tips die je krijgt van je buddy:

Situatie	Extra tips om invloed te vergroten
1.	
2.	
3.	

Veerkracht - Dag 2

Zoom (groepsoefening)

Hoe goed zit jouw balans tussen inspanning en ontspanning?

Geef een score van 0-10 waarbij 0 betekent dat je geen goede balans hebt tussen in-en ontspanning en waarbij 10 betekent dat je een perfecte balans hebt tussen de 2.

Score:

Hoe weet je of je ècht aan het ontspannen bent?

Wat is ècht ontspannen?

Noteer hieronder enkele ideeën van activiteiten die jou mentaal en/of fysiek ontspannen:

mini-pauzes	avond activiteiten	activiteiten van ½ dag
...
...
...
...

Learning Fever

Veerkracht tool 3: oefenen op empathie en zelf empathie

Noteer hier onder de 4 stappen die je doorloopt bij een empathische reactie:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Bedenk 1 voorbeeld van toen je iets lastig meemaakte of voelde. Zorg dat je een voorbeeld neemt dat je bereid bent te delen. Bijvoorbeeld: mijn zoon liep boos naar boven en ik voelde me rot. Noteer de situatie hieronder. We gaan hier straks in groep mee verder.

Veerkracht tool 4: piekeren en negatieve gedachten verminderen

Noteer hieronder enkele wederkerende pieker-thema's (deze hoef je niet te delen met de groep). Eens je je pieker thema's kent, kan je ze ook sneller onderscheppen.

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Wat ga je vanaf nu doen wanneer piekergedachten opsteken?(Wat onthield je uit dit deel op Learning Fever?)



Noteer hieronder wat jou helemaal in 'het nu' brengt. Zaken die je enkel met volle focus kan doen. Noteer minstens 5 ideeën, activiteiten, oefeningen. Deze kan je inzetten wanneer je verdwijnt in je zorgen.

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Veerkracht tool 4: belemmerende gedachten uitdagen

Vul dit formulier in bij een gebeurtenis waarover je je slecht voelde (triest, boos, gestresseerd, angstig,...).

Start met te omschrijven wat er gebeurde in deze specifieke situatie:

Gebeurtenis	(Belemmerende) Gedachten	Vervelende Gevoelens	(Onproductief) Gedrag
Waar was je , met wie, wat was je aan het doen?	Wat ging er door je hoofd?	Was je boos, angstig, triest, gestresseerd, lastig,..?	Wat deed je toen, waar je misschien achteraf niet zo tevreden mee was?

Ga dan over naar het belichten van de andere kant:

Rationele, positieve Gedachten	Positieve Gevoelens	Productief Gedrag
Wat zou je hierover kunnen denken dat je vooruithelpt? Hoe zou je dit anders kunnen zien? Hoe zou een optimist hiernaar kijken?	Welke positieve gevoelens zou je dan kunnen voelen? (Blij , trots, hoopvol, innerlijke rust,..)	Wat had je liever willen doen in deze situatie?

Veerkracht tool 7: lachen is gezond

Beantwoord onderstaande vragen voor jezelf

- Welke komieken zie je graag optreden?
- Moet je lachen met de grappen op de scheurkalender?
- Welke persoon in jouw omgeving brengt je aan het lachen? Hoe doet hij/zij dat?
- Houd je eerder van woordgrapjes, cartoons, youtube video's, tiktokfilmpjes, candid camera

Zoek ook online eens naar dingen die je doen lachen.

Veerkracht tool 11: digital detox

Hoe hoog scoor jij op technostress?

zeer laag/laag/gemiddeld/hoog

Welke 2 acties ga jij meteen toepassen om je technostress te verlagen?

1. ...
2. ...

Vitaliteit

Op dit onderdeel scoor ik (naar eigen inschatting) het best:

....

Op dit onderdeel scoor ik (naar eigen inschatting) het slechtst:

....

Gezonde voeding

Geef hieronder de 3 belangrijkste redenen om gezond te eten , voor jou:

- 1.
- 2.
- 3.

Noteer hieronder wat jij al helemaal goed doet volgens de richtlijnen van een gezonde voeding:

...
...
...
...
...
...
...
...
...

Noteer hieronder welke 3 'eetwissels' jij als eerste gaat doorvoeren:

...
...
...
...
...

Beweging

Deed je de test op vlak van beweging? Noteer hier je resultaat:

....

Noteer hier welke eerste haalbare stappen jij wilt zetten naar minder zitten of meer bewegen:

...
...
...
...
...
...

Slaap

Hoe goed slaap jij? Welke score op 10 zou je jezelf geven op vlak van:

- Snel/goed inslapen, score:
- Lang genoeg slapen , score:
- Doorslapen, score:
- Voldoende regelmatige slaap (zelfde moment van gaan slapen/opstaan), score:.....

Welke 3 tips neem jij mee om beter te slapen?

1. ...
2. ...
3. ...



Interleuvenlaan 74
3001 Leuven



Belpairestraat 39
2600 Antwerpen



T: +32 16 61 65 65
F: +32 16 35 35 50



info@obelisk.be