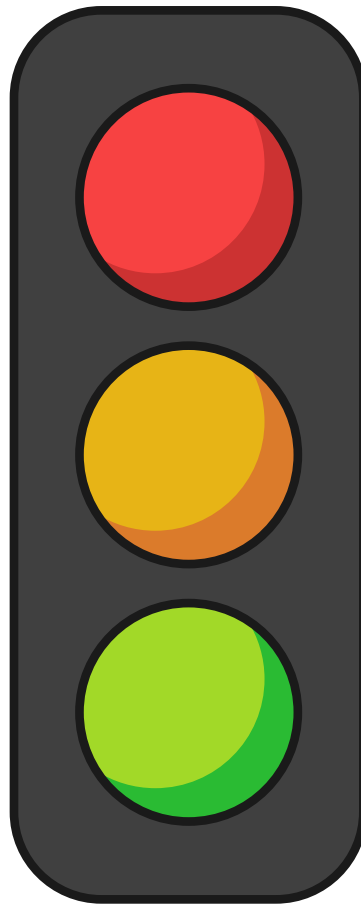


Verkeerslichtmethode: Stressmanagement Oefening

Oefening Nu is het jouw beurt om je eigen verkeerslicht in te vullen. Schrijf bij 'gedrag' op wat je doet, bij 'gevoel' hoe je je voelt (bijvoorbeeld: blij, boos, verdrietig, geprikkeld of angstig), en bij 'lichaam/fysiek' hoe je lichaam reageert (bijvoorbeeld: hoofdpijn, gespannen spieren, vermoeidheid). Bij 'uitlokkende factoren' vul je in hoe het komt dat je je zo voelt. Wat doe je zelf en wat doen anderen? In de kolom 'alternatief' schrijf je op wat je kunt doen om je beter te gaan voelen. Wat heb je nodig? Wat kun je zelf doen en waarmee kan een ander je helpen? Bij groen hoef je geen alternatief in te vullen, omdat je je al goed voelt.



Rood

Gedrag

(wat

doe

ik)

Gevoel

(hoe

voel

ik

me)

Lichaam/Fysiek

(hoe

reageert

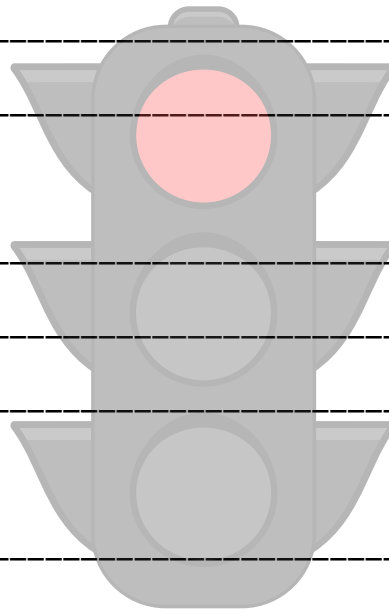
mijn

lichaam)

Uitlokkende

factoren

Alternatief



Oranje

Gedrag

(wat

doe

ik)

Gevoel

(hoe

voel

ik

me)

Lichaam/Fysiek

(hoe

reageert

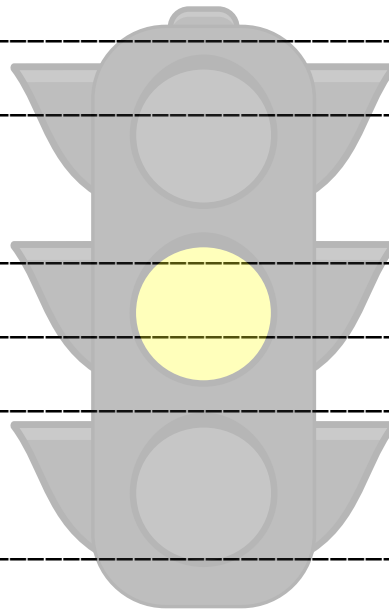
mijn

lichaam)

Uitlokkende

factoren

Alternatief



Groen

Gedrag

(wat

doe

ik)

Gevoel

(hoe

voel

ik

me)

Lichaam/Fysiek

(hoe

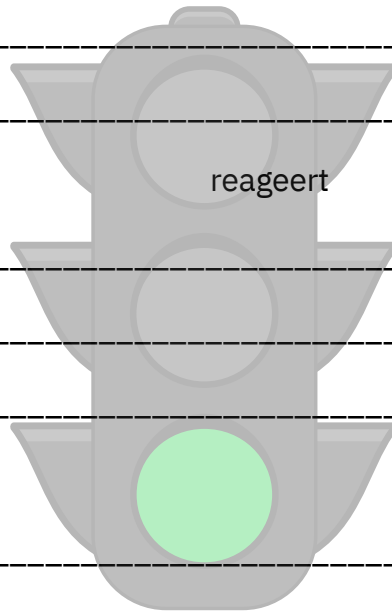
reageert

mijn

lichaam)

Uitlokkende

factoren



Je bent aan het einde gekomen van de oefening. Als het goed is heb je meer inzicht verkregen in de factoren die bij jou stress opleveren en in de dingen die je kunt doen om stress te verminderen. Mocht je binnenkort weer iets nieuws te binnen schieten, vul het dan gerust aan. Je kunt er ook voor kiezen om de oefening opnieuw te maken. Veel succes!

