

STRESS!

Herken jij de signalen?

Het gebruik van de kaarten

Leg de sorteerkaarten voor je op tafel. Dit zijn volgende kaarten:



Loop de 55 kaarten één voor één door en verdeel deze over de drie stapels.

Maak een top 5

Neem vervolgens de stapel 'reacties die helemaal op mij van toepassing zijn' door en bepaal de top 5 van reacties die het meest op jou van toepassing zijn. Vul deze top 5 in de linker kolom van de tabel hieronder.

Bedenk vervolgens voor elke kaart uit jouw top 5 een actie die jij kan ondernemen bij een volgende gelijksoortige stressvolle situatie. Als je het lastig vindt om een passende reactie te vinden kan je altijd hulp vragen van mensen uit jouw omgeving. Wat doen zij doen als zij in jouw schoenen zouden staan of wat raden ze jou aan om te doen?

	Mijn top 5	Actie die ik kan ondernemen bij soortgelijke stressvolle situaties
1		
2		
3		
4		
5		

Succes!