

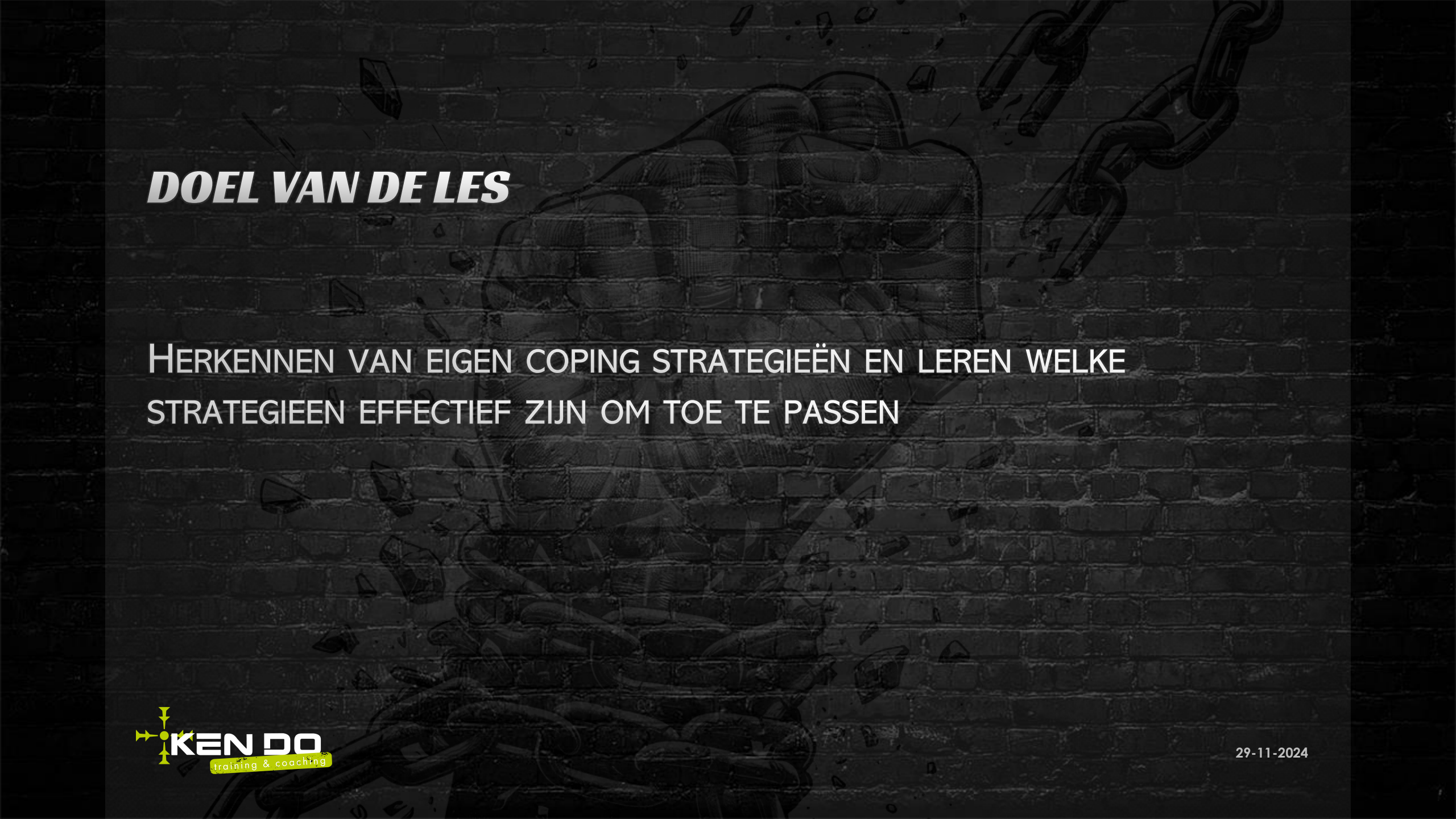




BASIS COPING STRATEGIEËN

MODULE 4

29-11-2024



DOEL VAN DE LES

HERKENNEN VAN EIGEN COPING STRATEGIEËN EN LEREN WELKE
STRATEGIEËN EFFECTIEF ZIJN OM TOE TE PASSEN

RESULTAAT VAN DE LES

- ✚ JE BENT IN STAAT OM STRESSVOLLE SITUATIES TE HERKENNEN EN KAN HIERMEE OMGAAN
- ✚ JE LEERT VERSCHILLENDE COPING STRATEGIEËN OM STRESS TE BEHEERSEN

STRUCTUUR

- ✚ UITLEG OVER COPING STRATEGIEËN
- ✚ STRESS TEST
- ✚ OPDRACHTEN
- ✚ REFLECTIE
- ✚ EVALUATIE
- ✚ ± 90 MIN

WAT IS STRESS?

ONDERZOEKSOPDRACHT WAT IS STRESS

✚ DOOR MENTOR ZELF IN TE VULLEN

STRESS TEST

✚ ZELF IN TE VULLEN DOOR MENTOR

ADEMHALING

- ✚ GEBRUIK DE ADEMHALINGSOEFENING UIT HET WERKBOEK
- ✚ LEES DE TECHNIEKEN DOOR OM STRESS TE VERMINDEREN

RESULTAAT VAN DE LES

- ✚ JE BEGRIJPT WAT MENTALE WEERBAARHEID EN VEERKRACHT IS
- ✚ JE HEBT INZICHT IN HOE VEERKRACHT JE KAN HELPEN UITDAGINGEN TE OVERWINNEN
- ✚ JE HEBT INZICHT IN PERSOONLIJKE ERVARINGEN WAARIN VEERKRACHT EEN ROL SPEELDE

EVALUATIE EN REFLECTIE

- ✚ WAT HEB JE GELEERD OVER COPING STRATEGIEËN?
- ✚ WELKE TECHNIEKEN VOND JE NUTTIG?
- ✚ WELKE STRATEGIEËN GEBRUIK JIJ HET MEEST?
- ✚ ZIJN DEZE EFFECTIEF?
- ✚ WELKE STRATEGIEËN GA JE GEBRUIKEN OM IN DE TOEKOMST BETER MET STRESSVOLLE SITUATIES OM TE GAAN?

EINDE LES