Opdracht Stressmanagement & Welzijn

Toptraject
vmbo > mbo > hbo

Naam:

Brainstorm

	Onderspanning	Optimale Spanning	Overspanning
<u>Beschrijf</u> per soort spanning, 2 situaties waarin JIJ dit ervaart.	1. 2.	1. 2.	1. 2.
Ga op zoek naar een tool waarmee je onderspanning EN een tool waarmee je overspanning kan aanpakken. Vul in: 1. Hoe heet de tool? 2. Waarom werkt het? 3. In welke van de bovenstaande situaties zou je de tool inzetten?			

In de onderstaande opdracht ga je een stressmanagement tool uitproberen in een situatie waarbij je **overspanning** ervaart. Kies een stressmanagementtool die je hebt geleerd of zoek er een op.

Testen

Beschrijf kort de situatie waarvoor je de tool heb ingezet.	
Hoe reageerde je op de situatie? Zat je in vecht-, vlucht- of bevriesmodus?	
Vanuit welk brein reageerde je op de situatie? Waarom denk je dat? • Reptielenbrein • Zoogdierenbrein • Mensenbrein	

Opdracht & Casus

Testen (vervolg)

Welke tool heb je gekozen? Beschrijf kort wat je hebt gedaan.	
Heeft de tool voor jou gewerkt? Waarom wel of niet?	
Wat zou je anderen aanraden in deze situatie? Wat zijn helpende gedachten?	

Advies:
Op de volgende pagina's vind je drie casussen van verschillende mensen die te maken hebben met onderspanning, optimale spanning en overspanning. Het is jouw taak om ze advies te geven over hun stressmanagement (en welzijn). Je mag één van de casussen kiezen en daarvoor een passend advies schrijven.

Advies

Welke casus heb je gekozen?		
Spanningssituaties: Noem 1 situatie (van elk) waarin de persoon onderspanning, optimale spanning en overspanning ervaart.		
Kies twee tools uit die de persoon kunnen helpen. 1. Noem de tool. 2. In welke situatie kan deze worden ingezet.	Tool 1	Tool 2
Waarom vind jij deze tools geschikt?	Tool 1	Tool 2
Noem 2 helpende gedachten voor de situatie waarin er overspanning is.		