Opdracht Stressmanagement & Welzijn

Toptraject
vmbo > mbo > hbo

Naam:

LET OP: Dit is ter voorbeeld. Neem deze voorbeelden niet over.
Opdrachten waarin deze voorbeelden direct zijn overgenomen worden afgekeurd.

Brainstorm

	Onderspanning	Optimale Spanning	Overspanning
<u>Beschrijf</u> per soort spanning, 2 situaties waarin JIJ dit ervaart.	1. Een saaie les waarbij ik de stof al begrijp. 2. Rustige zondagmiddag als ik op de bank lig en doelloos door mijn telefoon scrol.	1. Groepsproject met klasgenoten dat uitdagend is. 2. Presentatie geven voor de klas die ik goed heb voorbereid.	1. Teveel toetsen en opdrachten in 1 week. 2. Als ik een deadline heb, maar ik heb niet voldoende gedaan in de periode ervoor.
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?	Mindfulness-meditatie Het richt zich op ademhaling, lichaamssensaties en gedachten zonder oordeel. Dit kan helpen bij onderspanning omdat het je helpt om je te concentreren en je geest te activeren. Ik zou het gebruiken bij een saaie les, omdat ik dan juist graag actief wil blijven.		Progressieve spierontspanning. Het aanspannen en ontspannen van spieren om fysieke spanning te verminderen. Het helpt bij het omgaan met stress en het helpt bij je ontspannen voelen. Ik zou het inzetten op het moment dat ik veel toetsen en werk heb, en gestrest achter de computer aan het werk ben.

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.	Ik bevond me in een drukke, overvolle trein tijdens de spits. De trein stond stil tussen stations vanwege een technisch probleem.
Hoe reageerde je op de situatie? Zat je in vecht-, vlucht- of bevriesmodus?	Ik voelde me opgejaagd en gestrest. Mijn hartslag versnelde en ik merkte dat ik geïrriteerd raakte door de situatie. Ik zat in vluchtmodus, ik wilde echt heel graag uit de trein.
Vanuit welk brein reageerde je op de situatie? Waarom denk je dat? • Reptielenbrein • Zoogdierenbrein • Mensenbrein	In eerste instantie reageerde mijn reptielenbrein. Ik voelde me alert en wilde uit de benarde situatie ontsnappen. Naarmate de tijd verstreek, ging mijn zoogdierenbrein aan het werk. Ik begon me meer bewust te worden van mijn gevoelens van frustratie en ongemak. Uiteindelijk schakelde mijn mensenbrein in. Ik besefte dat ik niet veel kon doen aan de treinvertraging en probeerde mezelf te kalmeren door diep adem te halen.

Testen (vervolg)

Welke tool heb je gekozen? Beschrijf kort wat je hebt gedaan.	Ik heb besloten om diepe ademhalingsoefeningen toe te passen Ik concentreerde me op mijn ademhaling. Ik nam langzaam en diep adem via mijn neus. Ik hield mijn adem een paar seconden vast. Vervolgens ademde ik langzaam uit via mijn mond.
Heeft de tool voor jou gewerkt? Waarom wel of niet?	Deze tool heeft voor mij gewerkt. Door bewust te ademen, kon ik mijn hartslag verlagen en mijn geest kalmeren. Het hielp me om minder gestrest te zijn over de treinvertraging.
Wat zou je anderen aanraden in deze situatie? Wat zijn helpende gedachten?	Ik zou anderen aanraden om in stressvolle situaties vergelijkbare ademhalingsoefeningen te proberen. Het kan helpen om je te ontspannen en je focus te verleggen van de stressfactor naar iets positiefs. Enkele helpende gedachten zijn: "Dit is tijdelijk; het zal voorbijgaan." "Ik kan hiermee omgaan." "Ik ben veilig en gezond."

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.		