

HERSTEL ACTIVITEITEN

Met de signaalthermometer heb je voor jezelf inzichtelijk gemaakt hoe een opstapeling van vermoeidheid en stress bij jou zichtbaar en voelbaar wordt. Zo'n overzicht is handig, want hoe eerder je deze signalen bij jezelf herkent hoe eerder je actie kunt ondernemen om te zakken op je thermometer. Dat zakken op je signaalthermometer wordt ook wel herstel genoemd.

Om te herstellen van vermoeidheid en stress kun je verschillende strategieën gebruiken. In hoeverre je deze herstelstrategieën al gebruikt, ga je ontdekken in deze opdracht.




Uitleg



















































Noteer een vijftal activiteiten die je vandaag in je vrije tijd hebt gedaan. Geef daarna met een emoticon aan in hoeverre deze activiteiten voldeden aan de volgende eisen:

- Je hebt er zelf voor gekozen
- Je bent fysiek actief bezig
- Het geeft je een goed gevoel
- Het biedt afleiding van piekergedachten

Puntentelling

Tel de punten per activiteit bij elkaar op en noteer deze in de laatste kolom.

-  0 punten
-  1 punt
-  2 punten

Activiteiten	Eigen keuze	Actief bezig	Goed gevoel	Afleiding	Score
	  	  	  	  	
	  	  	  	  	
	  	  	  	  	
	  	  	  	  	
	  	  	  	  	

Score

- 0 - 3 punten: herstel vertragende activiteiten
- 4 punten: herstel neutrale activiteiten
- 5 - 8 punten: herstel bevorderende activiteiten