

Stress-Dagboek

Instructies:

Deze informatie helpt u bij het maken van keuzen. U weet nu wat uw alledaagse stressbronnen zijn, wat wel en niet voor u werkt in het omgaan met spanning, welke hulpmiddelen u heeft als u te veel stress ervaart en hoe u op een effectieve en efficiënte manier kunt omgaan met alledaagse gevoelens van stress.

Na een paar weken kunt u patronen zien in uw dagboek:

U begrijpt bij welk stressniveau u zich het **gelukkigst** voelt. U weet bij welk stressniveau u het meest effectief werkt. U ontdekt waarschijnlijk dat uw prestatie goed is, zelfs als u gestresst bent.

U weet nu wat de belangrijkste bronnen van onplezierige spanning zijn. En onder welke omstandigheden de spanningen vooral onplezierig zijn. U ontdekt welke strategieën om met spanning om te gaan voor u effectief zijn en welke niet.

1. Vul elke dag de dag en datum in, doe dit 2 weken lang
2. Zet een kruisje op de tijden dat u sliep, of probeerde te slapen
3. Geef de belangrijkste gebeurtenissen weer bij de betreffende tijden
4. Geef gebeurtenissen een cijfer op een 10-punts-schaal (0 = geen stress, 10 = heel erg veel stress)

Voorbeeld:

Datum	1.00	2.00	3.00	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00
Voorbeeld												
Dag: <i>ma 1 april</i>												
Slaap?	X	X	X	X	X							
Stressvolle gebeurtenis						<i>Opstaan</i>	<i>file</i>	<i>Te laat op werk</i>			<i>Presentatie Voorbereiden</i>	<i>Lunch</i>
Stress-level 1-10							8	8	4	4	5	4
Noteer bij stressvolle gebeurtenis:												
wat er precies gebeurde							<i>Gejaagd gevoel, angst te laat te komen</i>				<i>Moest nog veel doen</i>	
hoe u met de gebeurtenis bent omgegaan							<i>Klassieke muziek in de auto</i>				<i>Hulp gevraagd aan collega</i>	

Vervolg Datum	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	24.00
Voorbeeld												
Dag: <i>ma 1 april</i>												
Slaap?										X	X	X
Stressvolle gebeurtenis	<i>Presentatie</i>				<i>file</i>	<i>Boodschappen doen en eten koken</i>	<i>Kinderen naar de sportclub</i>	<i>Rust!</i>				
Stress-level 1-10	<i>8</i>				<i>7</i>	<i>7</i>	<i>5</i>	<i>2</i>				
Noteer bij stressvolle gebeurtenis:												
wat er precies gebeurde	<i>Veel onverwachte vragen van collega's</i>					<i>Aardappels kookten aan</i>						
hoe u met de gebeurtenis bent omgegaan	<i>Afgesproken later op de vragen terug te komen</i>					<i>Boos, snel aardappelpuree uit pakje</i>						

Stress-Dagboek

Instructies:

Deze informatie helpt u bij het maken van keuzen. U weet nu wat uw alledaagse stressbronnen zijn, wat wel en niet voor u werkt in het omgaan met spanning en hoe u op een effectieve en efficiënte manier kunt omgaan met alledaagse gevoelens van stress. Na een paar weken kunt u patronen zien in uw dagboek: U begrijpt bij welk stressniveau u zich het **gelukkigst** voelt. U weet bij welk stressniveau u het meest effectief werkt. U ontdekt waarschijnlijk dat uw prestatie goed is, zelfs als u gestresst bent. U weet nu wat de belangrijkste bronnen van onplezierige spanning zijn. En onder welke omstandigheden de spanningen vooral onplezierig zijn. U ontdekt welke strategieën om met spanning om te gaan voor u effectief zijn en welke niet.

1. Vul elke dag de dag en datum in, doe dit 2 weken lang
2. Zet een kruisje op de tijden dat u sliep, of probeerde te slapen
3. Geef de belangrijkste gebeurtenissen weer bij de betreffende tijden
4. Geef gebeurtenissen een cijfer op een 10-punts-schaal (0 = geen stress, 10 = heel erg veel stress)



Datum	1.00	2.00	3.00	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00
Dag:												
Slaap?												
Stressvolle gebeurtenis												
Stress-level 1-10												
<i>Noteer bij stressvolle gebeurtenis:</i>												
wat er precies gebeurde												
hoe u met de gebeurtenis bent omgegaan												

Datum	13.00	14.00	15.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00
Dag:												
Slaap?												
Stressvolle gebeurtenis												
Stress-level 1-10												
<i>Noteer bij stressvolle gebeurtenis:</i>												
wat er precies gebeurde												
hoe u met de gebeurtenis bent omgegaan												