



Formulier blz. 62 – Zie de toelichting en het invulvoorbeeld in het boek

Over welke eigenschappen en vaardigheden beschik jij die jou kunnen helpen in tijden van stress?	
Eigenschap	Cijfer (waarbij 10 staat voor veel en 1 voor weinig)
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

* Denk aan bijvoorbeeld: geduld, flexibiliteit, zelfstandig, autonoom, zelfvertrouwen, optimistisch, assertief, creatief, liefdevol etc.

Welke personen zijn belangrijk en versterkend voor jou?	
Wie?	Cijfer (waarbij 10 staat voor veel en 1 voor weinig)
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat kan voor activiteit kan jij ondernemen om in je kracht te komen wanneer het niet goed gaat?*	
Welke activiteit	Cijfer (waarbij 10 staat voor veel en 1 voor weinig)
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

* Denk aan bijvoorbeeld douchen, muziek, hobby, koken, wandelen, een vriend(in) bellen etc.

Wat beschouw jij als jouw sterkste innerlijke hulpbronnen? Noteer je top drie.	
1	
2	
3	

* Denk bijvoorbeeld aan jouw gevoel voor humor, vaardigheid om goed te luisteren, wilskracht etc.

