

Stresssignalering bij jezelf

Om stress bij je medewerkers te kunnen signaleren is het goed om ook stress bij jezelf te kunnen onderkennen. Daarom enkele vragen om je zelfkennis op dit punt te vergroten. Beantwoord de vragen zo eerlijk mogelijk voor jezelf.

1 Hoe uit stress zich bij jou?

Lichamelijk

.....
.....
.....

Psychisch

.....
.....
.....

In gedrag

.....
.....
.....

2 Wat zijn volgens jou de oorzaken van die stress?

(in het werk, in de thuissituatie en/of in je persoonlijkheid)

.....
.....
.....

3 Hoe ga je om met deze stress?

Geef aan over welke manier van omgaan je tevreden bent (+) en over welke je ontevreden bent (-)

.....
.....
.....