**Praktijkopdracht D-source online cursus ‘Omgaan met stress’**

KOP-model

Deze week ga je in kaart brengen wat er aan de hand is. Je maakt een overzicht van:

**Klachten**

Dit helpt om inzicht te krijgen in waar je echt last van hebt en daar dan oplossingen voor te zoeken. Toen ik me realiseerde dat ik mijn werk niet leuk vond en me eenzaam voelde ben ik daar wat aan gaan doen. Stoppen met het werk waar ik op leeg liep en leren me te verbinden met anderen. Ik stopte ook emoties weg dus daarvoor ben ik in therapie gegaan.

**Omstandigheden**

Hiermee breng je in beeld wat er allemaal speelt. Misschien zie je wel dat er iets heel groots aan de hand is of juist heel veel verschillende dingen. Daardoor snap je beter dat je gestresst bent en kun je misschien ook meer begrip voor jezelf opbrengen. De laatste keer dat ik echt gestresst was had ik een klein babytje die slecht sliep, de zorg voor mijn zieke vader, een opleiding en raakte ik mijn vaste inkomsten kwijt. Terwijl ik daarvoor vond dat ik het allemaal moest kunnen doen besloot ik dat het toch wat veel was en stopte ik tijdelijk met mijn opleiding.

**Persoonlijkheid**

Wat doe je zelf waardoor je stress hebt. Het gaat hier om dingen die je weet van jezelf. Ben je bijvoorbeeld iemand die nooit boos wordt? Vind je dat je niets fout mag doen? Ben je een binnenvetter of een pleaser die door iedereen aardig gevonden wil worden? Toen ik ontdekte dat ik van mezelf niets fout mocht doen en geen emoties mocht tonen begreep ik beter waarom ik me eenzaam en gestresst voelde. Waarschijnlijk heb je een goede reden gehad om het zo te doen. Maar misschien wordt het nu tijd om dit overlevingsmechanisme te bedanken en het anders te gaan doen.

**Opdracht:**

Pak een vel papier en schrijf onder de drie kopjes (1 Klachten, 2 Omstandigheden, 3 Persoonlijkheid) op wat je weet van jezelf. Hang het zichtbaar op en iedere keer dat je iets nieuws ontdekt zet je het daarbij. Als er iets afvalt, bijvoorbeeld een stressfactor of een klacht dan streep je die door. Dat is je winst.

www.d-source.nu