

Coping Vaardigheden Werkblad

Kies praktische vaardigheden die je kunt gebruiken wanneer stress, zorgen of sterke emoties beginnen op te bouwen.



LICHAAM

- Twee minuten lang langzaam ademen
- Eén spiergroep tegelijk ontspannen
- Koud water langzaam drinken
- Wandelen, rekken of spanning loslaten



GEEST

- Noem het gevoel zonder het te beoordelen
- Controleer of de gedachte een feit is
- Focus op één detail in het huidige moment
- Gebruik een vriendelijker innerlijk statement



ACTIE

- Eén klein gebied opruimen
- Begin een eenvoudige taak voor vijf minuten
- Schrijf een kort dagboekfragment
- Plan de volgende realistische stap



VERBINDING

- Stuur een bericht naar iemand ondersteunend
- Zit in de buurt van een vertrouwd persoon of huisdier
- Vraag om praktische hulp
- Deel één eerlijke zin



SUSSEN

- Luister naar steady kalmerende geluiden
- Gebruik een warme drank of deken
- Merk een aangename geur op
- Kijk naar een troostend beeld



MIJN TOP 5 COPING VAARDIGHEDEN

Kies vijf vaardigheden uit het menu of schrijf je eigen, zodat je een klaar plan hebt voordat de druk stijgt.

VAARDIGHEID 1

VAARDIGHEID 2

VAARDIGHEID 3

VAARDIGHEID 4

VAARDIGHEID 5