Werkblad persoonlijk actieplan

Naam:

Datum:

|  |  |
| --- | --- |
| **Persoonlijk welbevinden** | **Activiteiten om me goed te blijven voelen** |
| Dit zijn activiteiten waarvan ik weet dat die mij helpen om me goed te blijven voelen en waarvan ik blij word |  |
| **Mijn dagelijks routineplan** | **Dingen die ik moet doen** | **Dingen die ik zo nu en dan extra kan doen** |
| Dit zijn de dingen die ik iedere dag moet doen om me goed te blijven voelen |  |  |
| **Mijn triggers en valkuilen** | **Mijn triggers en valkuilen** | **Mijn plan** |
| Dit zijn gebeurtenissen of omstandigheden die maken dat ik me erg ellendig voel |  |  |
| **Mijn vroege waarschuwingssignalen** | **Mijn waarschuwingssignalen** | **Mijn plan** |
| Dit zijn waarschuwingssignalen die er duidelijk op wijzen dat het minder goed met me gaat en dat ik verdere actie moet ondernemen |  |  |
| **Mijn crisisplan** | **Signalen van dreigende crisis** | **Mijn ondersteuning en hulpbronnen** |
| Dit zijn signalen dat het duidelijk slechter met me gaat en dat ik actie moet ondernemen |  |  |
| **Mijn plan voor na de crisis** | **Signalen dat het beter met me gaat** | **Mijn ondersteuning en hulpbronnen** |
| Ik voel me beter en ik wil de draad van mijn opleiding weer oppakken |  |  |