**Werkblad triggers**

Maak een lijst van de dingen die je overstuur kunnen maken en die op school of in verband met de opleiding gebeuren (een verschil van mening met een docent, het hebben van te veel werk, te laat zijn met een opdracht, enzovoort). Wat zou je eraan kunnen doen? (Praten met een vriend, ademhalingsoefeningen doen, praten met mijn slb’er, enzovoort).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Wat kan mij overstuur maken?** | **Mogelijke acties** |
| **1.** |  |  |
| **2.** |  |  |
| **3.** |  |  |
| **4.** |  |  |
| **5.** |  |  |
| **6.** |  |  |
| **7.** |  |  |
| **8.** |  |  |
| **9.** |  |  |