



## Oefening 2

---

### Zelftest

1 Ben je ooit eerder overspannen geweest of heb je burn-out gehad?  
ja/nee

2 Zo ja. Pak tabel 1 met de stresssignalen erbij.  
Welke kun je je herinneren?

---

---

---

---

---

---

---

---

3 Nee, niet dat ik weet. Pak ook tabel 1 met de stresssignalen erbij.  
Zijn er signalen die op jou betrekking hebben? Welke?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4 Wat is jouw alarmbel in een stressvolle situatie?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---