

# Opdracht: Eigen signaleringsplan

## 1. Vul voor jezelf het signaleringsplan in.

Welke signalen merk je zelf het eerst op. Wat kun je doen om in de ontspannen fase te blijven of komen.

Bekijk per fase welke signalen jij laat zien. Denk hierbij aan:

- lichamelijke reacties
- je handelen / gedrag
- je manier van communiceren (verbaal – non-verbaal)

<b>Fase 1: ontspannen fase</b>		
	<b>Signalen</b>	<b>Acties</b>
Je stemming is stabiel. Je kunt je werk goed uitvoeren en je bent gericht op de taak. Je kunt je voor langere tijd concentreren en je wordt niet makkelijk afgeleid.		
<b>Fase 2: onrust / onzekerheid</b>		
	<b>Signalen</b>	<b>Acties</b>
Je hebt meer moeite om je spanning te verbergen. Collega's die je goed kennen zullen "iets" aan je merken. Je kunt nog wel feedback ontvangen en jezelf bijsturen.		
<b>Fase 3: oplopende spanning / uit balans</b>		
	<b>Signalen</b>	<b>Acties</b>
Je stress gaat naar een hoogtepunt. Je raakt uit balans. Je gaat naar een basisreactie van vechten of vluchten.		
<b>Fase 4: herstel</b>		
	<b>Signalen</b>	<b>Acties</b>
In deze fase ben je actief aan het herstellen.		

## 2. Vul voor je collega het signaleringsplan in.

Welke signalen kan de ander oppikken. Wat kan de ander voor jou doen om in de ontspannen fase te blijven of te komen.

<b>Fase 1: ontspannen fase</b>		
	<b>Signalen</b>	<b>Acties</b>
Je stemming is stabiel. Je kunt je werk goed uitvoeren en je bent gericht op de taak. Je kunt je voor langere tijd concentreren en je wordt niet makkelijk afgeleid.		
<b>Fase 2: onrust / onzekerheid</b>		
	<b>Signalen</b>	<b>Acties</b>
Je hebt meer moeite om je spanning te verbergen. Collega's die je goed kennen zullen "iets" aan je merken. Je kunt nog wel feedback ontvangen en jezelf bijsturen.		
<b>Fase 3: oplopende spanning / uit balans</b>		
	<b>Signalen</b>	<b>Acties</b>
Je stress gaat naar een hoogtepunt. Je raakt uit balans. Je gaat naar een basisreactie van vechten of vluchten.		
<b>Fase 4: herstel</b>		
	<b>Signalen</b>	<b>Acties</b>
In deze fase ben je actief aan het herstellen.		