

Stoplichtmodel herkennen van stress signalen (bron: drs. V. Vrooland)

Fase	Gevoel	Signalen	Acties
Groen	Goed	<ul style="list-style-type: none"> • Praatjes hebben • Grapjes maken • Goed slapen • Goed eten • Lekker in je vel zitten 	<ul style="list-style-type: none"> • Dagstructuur vasthouden • Blijven relativeren • Doelen niet te hoog stellen
Oranje	Twijfel	<ul style="list-style-type: none"> • Moeite met inslapen • Te vroeg wakker worden en moe aan de dag beginnen • Piekeren • Het gevoel krijgen het werk er niet ook nog even bij te kunnen doen • Minder zin om aan het werk te gaan • Snel geprikkeld en geïrriteerd zijn • Je moeilijk kunnen concentreren 	<ul style="list-style-type: none"> • Meer structuur in mijn dag brengen • Op tijd naar bed gaan • Doelen werkbaar houden • Op tijd naar werk blijven gaan • Bespreken met vrienden • Ook leuke dingen blijven doen • Problemen op papier zetten • Oplossingen bespreken met leidinggevende • Problemen in stapjes aanpakken
Rood	Niet lekker in je vel/onrustig	<ul style="list-style-type: none"> • Erg vermoeid • Minder plezier in hobby's • Geen tijd meer maken voor leuke dingen • Futloos • Nergens zin meer in hebben 	<ul style="list-style-type: none"> • Weekend weggaan • Naar de sauna gaan • Blijven praten wat je bezighoudt • Actief zelf mensen opzoeken • Leuke dingen doen, ontspannen