

10 VRAGEN NA WERKDAG / DIENST

Naam:

Datum:

Dienst / Setting:

Ochtend / Middag / Avond / Nacht:

1. Wat, als er al iets was, zorgde vandaag voor stress of leidde je af van je taak?
2. Hoe heb je die stress of afleiding ervaren (gedachten, acties, lichamelijke signalen)?
3. Hoe was je spanning tijdens deze momenten? [0 = te laag, 5 = perfect, 10 = te hoog]
 - Reis naar werk / start dienst: ____
 - Begin van dienst / overleg / briefing: ____
 - Tijdens een kritieke situatie / ingreep: ____
 - Overige momenten dienst: ____
 - Na afloop van de dienst: ____
4. Welke (mentale) vaardigheden of strategieën heb je gebruikt om met stress om te gaan? Hoe effectief waren ze?
5. Wat werkte het beste voor jou vandaag?
6. Wat heb je geleerd dat je kan helpen in een volgende dienst?
7. Welk moment van de dag gaf je het meeste voldoening of plezier?
8. Welk cijfer geef je jezelf vandaag? [0 = zeer slecht, 5 = oké, 10 = uitstekend]
9. Met welk gevoel sluit je de dag af?
10. Is er nog iets anders wat je wilt noteren of delen?