

## Werkblad 5.2 Mijn stappenplan



Je gaat aan de slag met het opstellen van **jouw stappenplan**. Gebaseerd op je angsthiërarchie (werkblad 5.1) ga je hierin voor jezelf opdrachten noteren die je gaat oefenen. **Zorg er voor dat je telkens oefeningen bedenkt die rond het spanningscijfer van een 6 zitten (mag ook lager, maar liefst niet veel hoger).**

Het gaat er om dat je oefeningen gaat uitvoeren waarvan je ze spannend vindt, maar ze wel ziet zitten. We streven naar succeservaringen en dus is het van belang om in de **leermodus** te blijven.

Vul steeds de eerste drie kolommen van onderstaand schema voor een aantal dagen op voorhand in. Na iedere opdracht vul je dan nog de laatste kolom in.

| Datum | Opdracht | Inschatting op voorhand (0-10) | Evaluatie achteraf (0-10) |
|-------|----------|--------------------------------|---------------------------|
|       |          |                                |                           |
|       |          |                                |                           |
|       |          |                                |                           |
|       |          |                                |                           |
|       |          |                                |                           |
|       |          |                                |                           |

| Datum | Opdracht | Inschatting op<br>voorhand (0-10) | Evaluatie<br>achteraf (0-10) |
|-------|----------|-----------------------------------|------------------------------|
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |

| Datum | Opdracht | Inschatting op<br>voorhand (0-10) | Evaluatie<br>achteraf (0-10) |
|-------|----------|-----------------------------------|------------------------------|
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |

| <b>Datum</b> | <b>Opdracht</b> | <b>Inschatting op<br/>voorhand (0-10)</b> | <b>Evaluatie<br/>achteraf (0-10)</b> |
|--------------|-----------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
|              |                 |                                           |                                      |
|              |                 |                                           |                                      |
|              |                 |                                           |                                      |
|              |                 |                                           |                                      |
|              |                 |                                           |                                      |
|              |                 |                                           |                                      |
|              |                 |                                           |                                      |
|              |                 |                                           |                                      |
|              |                 |                                           |                                      |
|              |                 |                                           |                                      |
|              |                 |                                           |                                      |

| Datum | Opdracht | Inschatting op<br>voorhand (0-10) | Evaluatie<br>achteraf (0-10) |
|-------|----------|-----------------------------------|------------------------------|
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |
|       |          |                                   |                              |