

3-vragen-methode

voor het verminderen van emotionele belasting

- 1 Welke gebeurtenissen van vandaag zijn je bij gebleven?
- 2 Hoe voel je je (lichamelijk en mentaal)?
- 3 Heb je genoeg steun?

Hoe werkt het?

- Doorloop deze drie vragen samen met een collega/vertrouwd persoon op een gewenst moment
- Ga het gesprek met elkaar aan
- Zorg zo nodig voor een follow-up

Wat levert het op?

- Gevoelens van stress en onzekerheid nemen af
- Gevoelens een plek kunnen geven
- Gevoel van steun
- Veilige werksfeer
- Vertrouwensband met collega's

Benieuwd naar een animatievideo over de 3-vragen-methode?

