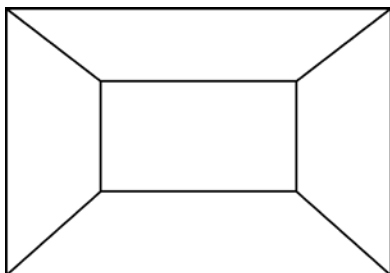


Stress



Voorbereiding (in groepjes van 4 studenten)

- Neem twee A3-vellen en verdeel die als volgt in vakken:



Ga om een van de vellen heen zitten zodat iedereen in een eigen deel kan schrijven.



Opdracht 1 (in groepjes van 4 studenten; 40')

- Doe deze eerste stap individueel, dus zonder overleg met je groepsgenoten. Denk aan je eigen leven, en aan de mensen in je directe omgeving. Ga nu vrij associëren over het woord 'stress'. Schrijf alle woorden en zinnen die in je op komen in je eigen vakje op het A3-vel. Laat het middendeel nog leeg. Neem hier minimaal 5 minuten de tijd voor.
- Vergelijk je woorden met wat de anderen hebben opgeschreven. Wat komt overeen? Wat zie je aan verschillen? Bespreek waardoor het komt dat iets bij sommigen wel van toepassing is, en bij anderen niet. (10 min.)
- Maak nu een totaaloverzicht van al jullie bevindingen in het middendeel van het A3-vel, waarin je alle termen/zinnen groepeer, bijvoorbeeld in oorzaken van stress, soorten stressoren, niveau (appraisal), fase van de stressreactie, fysiologische reactie, lichamelijke/emotionele/gedragsaspecten, copingstrategieën, etc. (15 min.)
- Bespreek het resultaat met elkaar. Begrijpen jullie waarom je lichaam zo reageert op stresssituaties? Vat je antwoord op deze vraag samen in enkele zinnen.



Opdracht 2 (in groepjes van 4 studenten; 40')

- Leg het A3-vel uit opdracht 1 even weg, en neem het tweede A3-vel voor je. Doe deze eerste stap weer individueel. Beeld je in dat je een oermens bent. Ga weer vrij associëren en schrijf alle woorden en zinnen die in je op komen in je eigen vakje op het A3-vel. Laat het middendeel nog leeg. Neem minimaal 5 minuten de tijd.
- Vergelijk je woorden met wat de anderen hebben opgeschreven, en maak een zo volledig mogelijk overzicht van al jullie ideeën in het middenvak, waarin je alle termen/zinnen weer groepeer zoals bij opdracht 1. (15 min.)
- Bespreek het resultaat met elkaar. Begrijpen jullie waarom je lichaam zo reageert op de stresssituaties uit deze opdracht? (5 min.)
- Pak het vel van opdracht 1 er weer bij en vergelijk de resultaten. Wat kun je concluderen over de reactie van je lichaam op stresssituaties naar aanleiding van deze twee opdrachten? Vat je antwoord op deze vraag samen in enkele zinnen. (10 min.)