

Hoofdstuk 7

Planning

Inleiding

In dit hoofdstuk vindt u een richtlijn voor een werkplanning gedurende de twaalf weken.

NIET KOPIËREN

Week 1 en 2

- doorlezen Hoofdstuk 1 "Inleiding", pagina 11
- doorlezen Hoofdstuk 2 "Informatie over angst en angststoornissen", pagina 15
- maken van de opdrachten, pagina 20
- beantwoorden van de vragen, pagina 25
- tweede afspraak met de begeleider

Week 3 en 4

- herlezen van Hoofdstuk 1 en 2, pagina 11
- doorlezen Hoofdstuk 3 "Informatie over gedachten", pagina 31
- maken van de opdrachten, pagina 32
- invullen pagina 36 en 37 in de loop van deze week en gedurende komende weken bijhouden
- doorlezen vervolg Hoofdstuk 3, pagina 38 en maken van opdrachten
- beantwoorden van de vragen, pagina 46
- derde afspraak met de begeleider

Week 5 en 6

- herlezen van Hoofdstuk 3, pagina 31
- doorlezen Hoofdstuk 4 "Leren ontspannen", pagina 51 en beginnen met de opdrachten aan de hand van de CD, pagina 54
- opdrachten vervolgen zonder CD tot pagina 58
- doorlezen vervolg Hoofdstuk 4 "Beter leren ademen", pagina 70 en oefenen
- beantwoorden van de vragen, pagina 71

Week 7, 8 en 9

- week 8: vierde afspraak met de begeleider
- blijf u ontspanningsoefeningen doen en blijf op uw ademhaling letten
- doorlezen Hoofdstuk 5 "Doorbreken van vermijding en herwinnen van zelfvertrouwen", pagina 75 en opdrachten maken
- oefeningen gaan doen en verslagen invullen hiervan
- beantwoorden van de vragen, pagina 86

Week 10, 11 en 12

- vervolg week 7, 8 en 9
- doorlezen Hoofdstuk 6 "Samenvatting en Belangrijk om te onthouden", pagina 89
- vijfde en laatste afspraak met de begeleider

NIET KOPIËREN