

STAIRS module *Structuur*
Hand-out 2.2 'Huidige en gewenste weekschema'



Dag	Ochtend	Middag	Avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Welke factoren spelen een rol bij het indelen van je week?

Voel je je vrij om je week zo in te plannen als je wil? Zo niet, wat speelt hierin mee?

Zitten er te veel of te weinig activiteiten in je week?

Dag	Ochtend	Middag	Avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Wat valt je op aan jouw (verschillende) weekschema's?

Wat roept het bij je op?

Hoe kan je je huidige weekstructuur en je ideale weekstructuur dichterbij elkaar brengen?

Tegen welke problemen verwacht je aan te lopen?