

Zelfzorgplan (behorend bij www.moms.nl)

	Wat ga ik doen (bv. supervisie)	Hoe lang ga ik dat doen? (bv. een uur)	Wanneer ga ik het doen? (bv. 1x per maand)	Met wie ga ik het doen? (bv. collega)
Professionele strategieën				
Psychologisch strategieën				
Spirituele strategieën				
Leefstijl strategieën				

Voorbeelden:

Professioneel welzijn: *vermeerderen van kennis, supervisie en intervisie en professionele steun.*

Psychologisch welzijn: *zelf-monitoring, zelfreflectie, cognitieve herstructurering en persoonlijke psychotherapie.*

Spiritueel welzijn: *mindfulness, meditatie en ontspanning.*

Leefstijl: *lichaamsbeweging, gezonde voeding, voldoende en gevarieerde vrijetijdsbesteding en onderhouden van relaties.*