



Figuur 1; De 3 zones waarin we ons kunnen bevinden als we het hebben over de mate waarop we ons op ons gemak voelen.

### Gevoel en veranderingen

In je **comfort-zone** voel je je fijn. In deze zone zit alles wat we al hebben geleerd en waar we in de tijd goed in zijn geworden. Het uitvoeren van taken die zich in je comfortzone bevinden zijn makkelijk voor je. Als je altijd in je comfortzone blijft, leer je het minste.

In je **stretch-zone** voel je je meestal iets onzeker en gespannen. In deze fase bevinden we ons als we iets nog niet eerder gedaan hebben. We merken dat we het spannend vinden en dat we er nog niet zo goed in zijn. We worden uitgedaagd. In deze zone leren we het meest!

In je **stress-zone** voel je je erg onzeker en paniekerig. Als je in deze zone komt dan kun je dingen niet meer, die je eerst wel kon. Je voelt je niet veilig. In deze zone leer je niets nieuws. Je bent als het ware aan het overleven.

### Opdracht 1

Bekijk onderstaande tabel. Welke werkzaamheden horen bij welke zones? En hoe voel je je bij het uitvoeren van die taken? Vul de tabel in.

## Formulier 5: Omgaan met veranderingen

	Welke taken behoren in deze fase?	Hoe voel je je bij het uitvoeren van deze taken?
<b>Comfort-zone</b>		
<b>Stretch-zone</b>		
<b>Stress-zone</b>		

### Opdracht 2

Wat valt je op als je bovenstaande tabel bekijkt?

- Zit je voornamelijk in je comfort-zone:
  - Beleef je nog voldoende uitdaging in je werk?
  - Hoe zou je meer in je stretch-zone kunnen komen?
- Zit je net iets teveel in je stress-zone:
  - Waar komt dat door?
- Zit je voornamelijk in je stress-zone:
  - Wat maakt dat je in je stress-zone zit?
  - Wat kun je doen om meer in je stretch-zone te komen?