

# Spinmodel actieplan

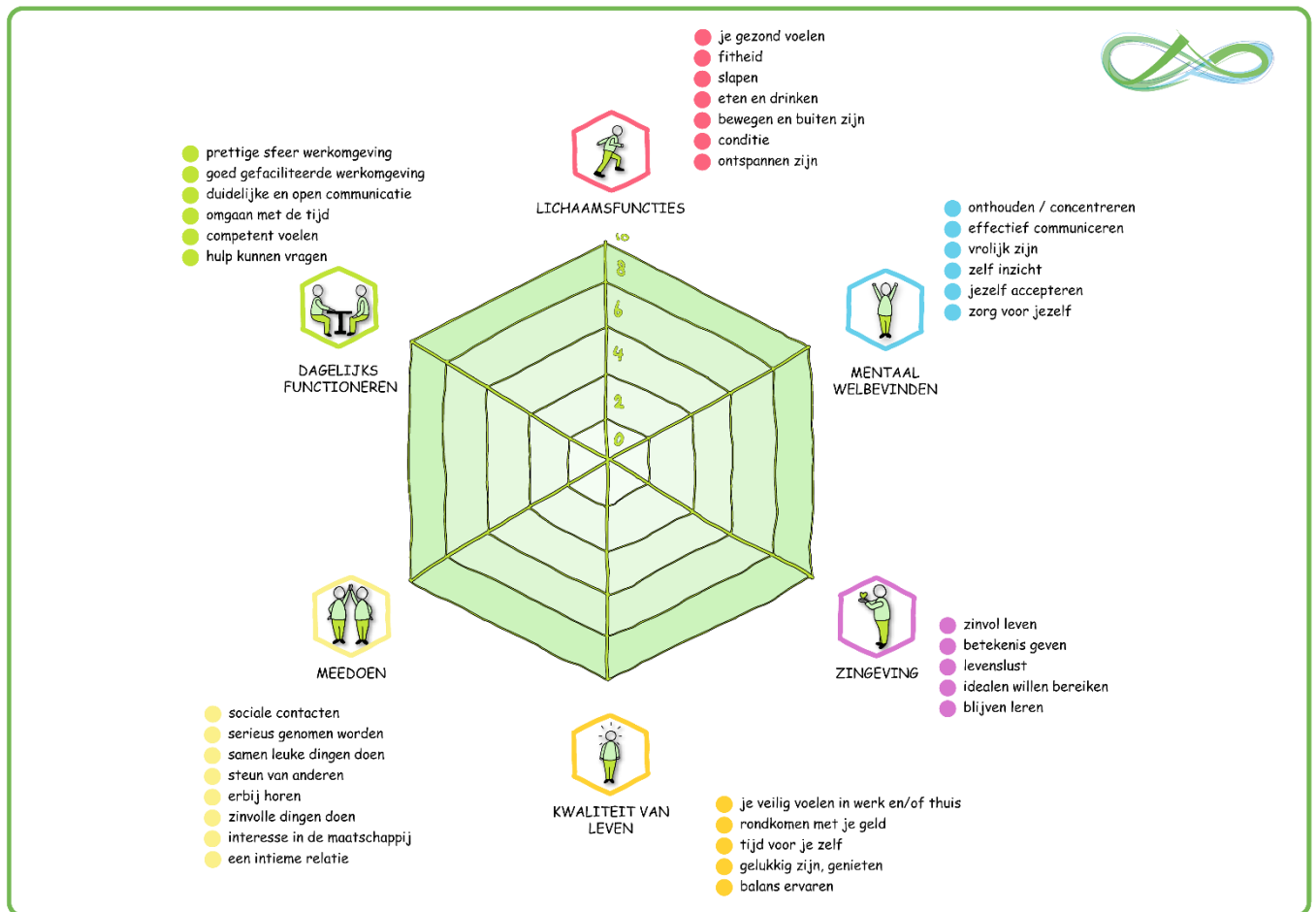
Maak het spinnenweb.

Markeer per thema in hoeverre jij tevreden bent met hoe dit levensgebied in jouw leven is vervuld momenteel.

(10= volledig vervuld en tevreden. 0 = helemaal niet vervuld en zeer ontevreden.)







Wees er tijdens de weken van de training alert op welke verschuivingen er zich voordoen.

Maak aan het einde van de training dit spinnenweb opnieuw en zie welke verschuivingen er zich hebben voorgedaan.



Actieplan op basis van de scores van het Spinmodel:

Waar aan wil jij de komende weken aandacht geven en hoe ga je dat doen? Maak dit zo concreet mogelijk.

 <b>Lichaamsfuncties</b> Wens; van score naar score	✓
	✓
	✓
	✓
 <b>Mentaal welbevinden</b> Wens; van score naar score	✓
	✓
	✓
	✓
 <b>Kwaliteit van leven</b> Wens; van score naar score	✓
	✓
	✓
	✓
 <b>Meedoen</b> Wens; van score naar score	✓
	✓
	✓
	✓
 <b>Dagelijks functioneren</b> Wens; van score naar score	✓
	✓
	✓
	✓
 <b>Zingeving</b> Wens; van score naar score	✓
	✓
	✓
	✓