

Module 1: Wat iedereen moet weten over stress.

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://course.pluvo.co/546>. The page displays a course titled "Wat iedereen moet weten over stress" with a progress indicator of five empty circles. The course content is organized into a table with the following items:

	Voorwoord	Start →
	Oefenen	
1.1	Wat is stress	Start →
	Oefenen	
1.2	Hoe werkt je stress systeem	Start →
	Oefenen	
1.3	Fases van stress	Start →
	Oefenen	
1.4	Signalen van stress	Start →
	Oefenen	
1.5	Persoonlijkheidskenmerken en karaktereigenschappen	Start →
	Oefenen	

The task "Fases van stress" (1.3) is currently selected and highlighted in light blue. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 14:06 on 24-1-2019.

Module 2: Hoe ontstaan stressklachten?

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://course.pluvo.co/651>. The page title is "Hoe ontstaan stressklachten?". The main content area contains a paragraph of text and a table of contents.

Of je vatbaar bent voor stressklachten hangt af van verschillende factoren. In de vorige module hadden we het al over karaktereigenschappen die veel mensen met stressklachten met elkaar gemeen hebben. In de bijbehorende reflectieopdracht heb je als het goed is ook al een aantal karaktereigenschappen die je bij jezelf herkent geformuleerd. In deze module ga je onderzoeken welke denk- en gedragspatronen daarbij horen. Zowel op gebied van werk als privé. Daarnaast spelen bij het ontstaan van stressklachten persoonlijke omstandigheden en hoge werkdruk een rol. Hiermee ga je ook aan de slag door te onderzoeken wat voor jou energievreters zijn en door te bepalen waar jij wel en geen invloed op hebt.

	Inleiding	Start →
	Oefenen	
2.1	Denk- en gedragspatronen	Start →
	Oefenen	
2.2	Hoge werkdruk	Start →
	Oefenen	
2.3	Persoonlijke omstandigheden	Start →
	Oefenen	

The Windows taskbar at the bottom shows the time as 14:09 on 24-1-2019. The taskbar includes icons for Windows, search, task view, Edge, File Explorer, Mail, Chrome, and Word.

Module 3: Herstelgedrag.

Herstelgedrag

	Inleiding	Start →
	Oefenen	
3.1	Herstel realiseren	Start →
	Oefenen	
3.2	Gedachten en kernovertuigingen	Start →
	Oefenen	
3.3	Verlagen werkdruk	Start →
	Oefenen	
3.4	Verlagen druk persoonlijke omstandigheden	Start →
	Oefenen	

Windows taskbar: 14:10, 24-1-2019

Module 4: Preventie.

The screenshot shows a web browser window with the following tabs: Pluvo, Preventie | Koert Hendr..., Bonusmodule: Inspirati..., Wat iedereen moet we..., (geen onderwerp) - ko..., LinkedIn, and SKJ - Stichting Kwalitei... The address bar shows the URL <https://course.pluvo.co/677>. The main content area displays a vertical list of course topics, each with a circular progress indicator, a title, an 'Oefenen' button, and a 'Start' link with a right-pointing arrow.

	Inleiding	Oefenen	Start →
4.1	Ademhaling	Oefenen	Start →
4.2	Voeding	Oefenen	Start →
4.3	Sport en bewegen	Oefenen	Start →
4.4	Slapen/rusten/ontspannen	Oefenen	Start →
4.5	Social media	Oefenen	Start →
4.6	Reflectieopdracht module 4	Oefenen	Start →

The Windows taskbar at the bottom shows the Start button, search icon, and several application icons (Edge, File Explorer, Mail, Chrome, Word). The system tray on the right indicates the time as 14:11 on 24-1-2019, along with icons for network, volume, and power.

Bonusmodule 5: Inspiratie | Tips | Tools | Artikelen | Literatuur | Slotwoord.

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://course.pluvo.co/878>. The browser tabs include Pluvo, Bonusmodule: Inspiratie | Tip, Inleiding | Koert Hendriks, (geen onderwerp) - koert.he, LinkedIn, and SKJ - Stichting Kwaliteitsregi. The main content area displays a vertical navigation menu with the following items:

Section	Start
Inleiding	Start →
5.1 Inspiratie	Start →
5.2 Tips	Start →
5.3 Tools	Start →
5.4 Artikelen	Start →
5.5 Literatuur	Start →
5.6 Slotwoord	Start →

Each section in the menu also includes a button labeled 'Oefenen'.

The Windows taskbar at the bottom shows the time as 14:13 on 24-1-2019, along with various system icons and application icons.