

Het KOP-model, met doelformulering en plan van aanpak (naar Rijnders, 2022):

KOP	Beschrijving:	Doelen:	Plan van aanpak:
<p style="text-align: center;">K (klachten)</p>			
<p>Zijn het gevolg van</p>			
<p style="text-align: center;">O (omstandigheden)</p>			
<p>Gecombineerd met:</p>			
<p style="text-align: center;">P (persoonlijk functioneren)</p>			

Het KOP-model, voorbeeld met doelformulering en plan van aanpak (naar Rijnders, 2022):

KOP	Ingevuld	Doelen	Plan van aanpak
K (klachten)	Uitputting, spanning, paniekaanvallen, prikkelbaarheid	Vermindering van klachten: -mate van klachten nu: 8 (0-10) -doel: 3 (0-10)	
Zijn het gevolg van			
O (omstandigheden)	Hoge werkdruk, veeleisende leidinggevende, jonge kinderen die 's nachts veel wakker zijn.	-Vermindering werkdruk (zodat overwerken niet meer nodig is) -3 van de 7 nachten goed doorslapen	Gesprek(ken) op werk om werkdruk te verminderen en grenzen aan te geven. Gesprekken met partner en andere naasten om structureel een aantal nachten per week tot betere nachtrust te komen.
Gecombineerd met:			
P (persoonlijk functioneren)	Perfectionisme, alles goed willen doen, niemand tot last willen zijn, geen hulp vragen	Meer hulp vragen (bijvoorbeeld aan leidinggevende en partner), minder van mezelf vragen door meer momenten van ontspanning in te plannen	Cognitieve Gedragstherapie gericht op verminderen perfectionisme, aanleren vaardigheden om hulp te vragen.