

Het KOP-model, met doelformulering (naar Rijnders, 2022):

KOP	Beschrijving:	Doelen:
<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 (naar Rijnders, 2022):

KOP	Beschrijving:	Doelen:
<p style="text-align: center;">K (klachten)</p>	<p style="text-align: center;">Uitputting, spanning, paniekaanvallen, prikkelbaarheid</p>	<p style="text-align: center;">Vermindering van klachten: -mate van klachten nu: 8 (0-10) -doel: 3 (0-10)</p>
<p style="text-align: center;">Zijn het gevolg van</p>		
<p style="text-align: center;">O (omstandigheden)</p>	<p style="text-align: center;">Hoge werkdruk, veeleisende leidinggevende, jonge kinderen die 's nachts veel wakker zijn.</p>	<p style="text-align: center;">-Vermindering werkdruk (zodat overwerken niet meer nodig is) -3 van de 7 nachten goed doorslapen</p>
<p style="text-align: center;">Gecombineerd met:</p>		
<p style="text-align: center;">P (persoonlijk functioneren)</p>	<p style="text-align: center;">Perfectionisme, alles goed willen doen, niemand tot last willen zijn, geen hulp vragen</p>	<p style="text-align: center;">Meer hulp vragen (bijvoorbeeld aan leidinggevende en partner), minder van mezelf vragen door meer momenten van ontspanning in te plannen</p>