

Werkbundel

Stress en veerkracht



Inhoud

1. Afspraken	3
2. Opwarmer: balans	3
3. Stress signalen	4
4. Test: mijn copingstrategieën	4
5. Test: mijn veerkracht	7
6. Bij wie kan ik terecht bij psychosociale problemen?	9
6.1. Intern	9
6.2. Extern	9

1. Afspraken



We praten met elkaar. We praten niet door elkaar.

We luisteren. We geven onze mening. We vertellen over onze ervaringen. We stellen vragen.



We komen op tijd. We zetten onze GSM uit.



We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitspreken.



Sommige mensen spreken snel. Anderen spreken traag. We hebben geduld. Je mag helpen maar geef de ander eerst wat tijd.



Je mag antwoorden op een vraag. Het moet niet.



We blijven bij het thema.



Vind je iets niet interessant? Probeer toch mee te denken en te praten.



Ben je niet akkoord met een ander persoon? Dat is geen probleem. Misschien denk jij totaal iets anders. Dat is interessant! We gaan elkaar niet overtuigen van onze eigen mening.



Er zijn geen slechte antwoorden. Iedereen vertelt zijn eigen mening op een rustige manier.



We schelden niet. We beledigen niet.



We zijn allemaal evenwaardig, even belangrijk. We leren van elkaar.



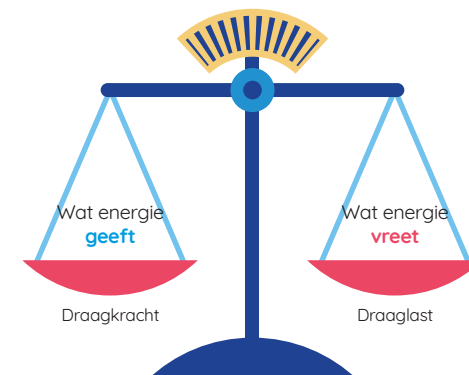
Alles wat hier gezegd wordt, blijft in de groep. We vertellen niets door aan anderen!

2. Opwarmer: balans

- Waar haal je je energie op dit moment, wat bezorgt je energie, positiviteit en herstel? (energie gevers)
- Waar word je op dit moment mee geconfronteerd, wat weegt er zwaar door (bij jezelf/in de context)? (energie vreters)

Wat geeft me energie?	Wat vraagt energie van me?

Hoe ziet jouw balans eruit?



3. Stress signalen

Zelfreflectie: kijk naar jezelf in stresssituaties en geef een antwoord op onderstaande vragen:

- Hoe merk je aan jezelf dat je stress ervaart?

.....

.....

.....

- Wat zijn je persoonlijke alarmsignalen? Hoe merken anderen aan jou dat je stress ervaart?

.....

.....

.....

- Wanneer wordt het je te veel?

.....

.....

.....

- Wat merk je in je lichaam?

.....

.....

.....

- Wat denk je?

.....

.....

.....

- Wat doe je?

.....

.....

.....

4. Test: mijn copingstrategieën

Geef op een schaal van 1 tot 7 aan in hoeverre de uitspraak op jou van toepassing is. Je scoort een 1 als de uitspraak helemaal niet van toepassing is, en een 7 als die helemaal klopt. De waarden daartussen geven aan in hoeverre de uitspraak meer of minder bij je past, of vaak of minder vaak voorkomt.

Als iets me tegenzit ...

		1	2	3	4	5	6	7
1	Bedenk ik me dat er nog veel ergere dingen kunnen gebeuren							
2	Kijk ik Netflix of iets dergelijks om te ontspannen							
3	Wil ik even niemand zien							
4	Ga ik mopperen							
5	Geef ik het op en kom tot niets							
6	Vind ik mezelf stom en foeter mezelf uit							
7	Ben ik boos op de ander die dit heeft veroorzaakt							
8	Geef ik toe om problemen te vermijden							
9	Accepteer ik de gang van zaken, ook al baal ik er van							

		1	2	3	4	5	6	7
10	Deel ik het met iemand							
11	Grijp ik direct in en help het uit de wereld							
12	Zeg ik tegen mezelf dat het allemaal wel mee zal vallen							
13	Zie ik dat als een uitdaging							
14	Verdrijf ik mijn zorgen tijdelijk door even weg te gaan							
15	Kijk ik de kat uit de boom							
16	Ga ik om te ontspannen meer drinken, roken, eten of bewegen							
17	Zoek ik afleiding							
18	Ga ik ermee aan de slag door het van alle kanten te bekijken							
19	En ik vind het te moeilijk, dan ga ik het uit de weg							
20	Blijf ik optimistisch							
21	Hou ik m'n hoofd koel en los het op							
22	Bedenk ik verschillende oplossingen							
23	Ga ik het doelgericht oplossen							
24	Ga ik piekeren over het verleden							
25	Spreek ik af met een vrolijk iemand die me uit de put helpt							
26	Probeer ik me te onttrekken aan de situatie							
27	Blaas ik stoom af bij anderen							
28	Ga ik ervan uit dat er betere tijden komen							

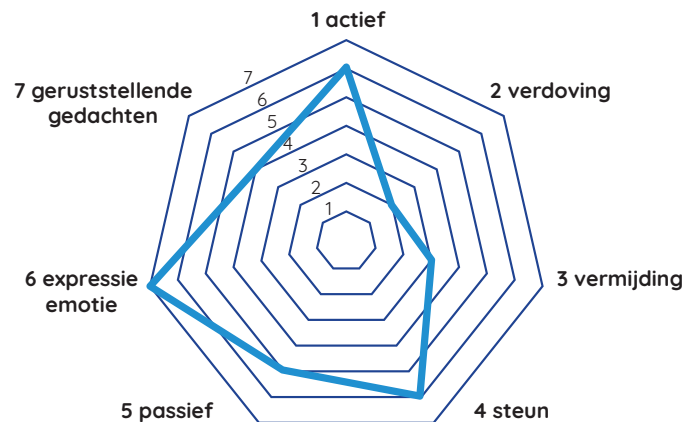
		1	2	3	4	5	6	7
29	Vraag ik iemand om hulp							
30	Ben ik chagrijnig tegen anderen die er niets aan kunnen doen							
31	Vlucht ik weg in dagdromen							
32	Zet ik eerst alle zaken op een rij							
33	Laat ik me geheel en al in beslag nemen door problemen							
34	Denk ik aan andere dingen die er los van staan							
35	Probeer ik me op de één of andere manier wat prettiger te voelen							
36	Bedenk ik me dat anderen het ook wel eens moeilijk hebben							
37	Zeg ik tegen mezelf dat na regen zonneshijn komt							
38	Vraag ik steun door mijn gevoel te laten zien							
39	Zoek ik troost en begrip							
40	Laat ik de boel de boel wezen							
41	Reageer ik me af met cynische opmerkingen							
42	Laat ik merken dat ik ergens mee zit							
43	Bespreek ik het met vrienden of familie							
44	Laat ik de zaak op z'n beloop							
45	Denk ik: het komt goed							
46	Voel ik me als verlamd							
47	Roep ik tegen iedereen die het maar wil horen hoe naar ik ben behandeld							
48	Vraag ik een ander om advies							
49	Komt er weinig uit mijn handen							

Tel de scores op van de onderstaande groepen vragen en deel per groep door 7, rond af op hele getallen en noteer je score:

1	11, 13, 18, 21, 22, 23 en 32	Score 1 =
2	2,14,16, 17, 25, 34 en 35	Score 2 =
3	8, 9, 15, 19, 26, 40 en 44	Score 3 =
4	10, 29, 38, 39, 42, 43 en 48	Score 4 =
5	3, 5, 24, 31, 33, 46 en 49	Score 5 =
6	4, 6, 7, 27, 30, 41 en 47	Score 6 =
7	1, 12, 20, 28, 36, 37 en 45	Score 7 =

Zet de scores in bijgaande afbeelding (radardiagram) en verbindt de punten. Je ziet nu wat jouw favoriete reactiepatroon is bij tegenslagen. Dit wordt ook wel 'copingstijl' genoemd. Je hebt nu gescoord op de onderstaande zeven verschillende stijlen. Hoe hoger de score, hoe meer je geneigd bent om deze copingstijl te gebruiken bij stress.

Voorbeeld:



1. Actief oplossen

Je denkt logisch na over een probleem, gaat na wat de verschillende mogelijkheden zijn om het op te lossen en maakt een bepaalde keuze.

Als het een complex vraagstuk betreft, deel je het op in stukken en pakt het één voor één aan. Vaak is deze strategie effectief, maar faalt wanneer het probleem niet op te lossen is. Dan wordt het vechten tegen de bierkaai.

2. Verdooving zoeken

Emotioneel sla je op de vlucht voor het probleem of de tegenslag. Je pakt het niet aan, maar zoekt troost. Dat kan in alcohol, drugs of tabak zijn, maar ook in hard werken.

Ook deze strategie kan werken. Je bent bv. aangeslagen door een nare ervaring met een vriend(in). Je kunt er op dat moment niets aan doen en neemt een warm bad om je wat beter te voelen.

3. Vermijding

Je doet alsof het probleem er niet is, je duikt ervoor weg. Soms niet erg, maar niet altijd effectief.

4. Sociale steun

Deze stijl houdt in dat je steun en troost zoekt bij anderen. Je vraagt hulp om het probleem samen op te lossen. In het algemeen werkt deze stijl goed.

5. Passief aanpakken

Je voelt je machteloos. Je hebt het idee er niets aan te kunnen doen en onderneemt dan ook niets. Soms werkt dit, want sommige problemen lossen vanzelf op.

Maar vaak ook werkt dit averechts, en wordt het erger omdat je het op z'n beloop hebt gelaten. Deze copingstijl lijkt nogal op die van vermijding. Je steekt alleen niet je kop in het zand, je doet gewoon helemaal niets.

6. Expressie van emoties

Deze copingstijl voelt vaak voor jezelf opluchtend, maar niet voor je omgeving. Je toont je boos, uit je frustratie en spanning. Soms gedraag je je asociaal en agressief. Soms helpt dit, omdat je je spanning kwijt bent. Op de werkvloer echter roept, deze copingstijl vaak veel spanning op bij anderen.

7. Geruststellende gedachten

Effectief is dat je met deze copingstijl jezelf kalmeert. Je gooit niet nog eens olie op het vuur. Niet effectief is deze stijl als je jezelf voor de gek houdt. Als het probleem echt om een oplossing vraagt, helpt het niet als jij tegen jezelf zegt: het komt goed.

5. Test: mijn veerkracht

Een goed zelfinzicht kan je helpen om goed voor jezelf te zorgen en tijdig bij te sturen als je voelt dat je veerkracht vermindert. Stel jezelf nu en dan de volgende vragen.

		Ja	Nee
1	Ben ik bezig met wat ik zelf belangrijk vind in mijn leven en in mijn werk? (En wat vind ik belangrijk?)		
2	Heb ik concrete doelen die mij uitdagen en binnen mijn bereik liggen? (En welke doelen en uitdagingen heb ik?)		
3	Besteed ik de aandacht die ik wil besteden aan mijn verschillende levensdomeinen? (Waar aan besteed ik genoeg-niet genoeg aandacht?)		

		Ja	Nee
4	Doe ik voldoende dingen die mij energie geven? (Wat geeft mij energie?)		
5	Ga ik voldoende om met mensen die mij energie geven? (Wie geeft mij energie?)		
6	Ben ik mij voldoende bewust van wat mijn energie vreet en doe ik er iets aan? (Wat vreet mijn energie? Wat ga ik eraan doen?)		
7	Kijk ik voldoende kritisch naar mijn denkpatronen en verander ik die als ze mij niet helpen? (Welke denkpatronen belemmeren mij? Hoe kan ik ze veranderen?)		
8	Kijk ik voldoende kritisch naar mijn werk en levensomstandigheden en doe ik wat ik kan om ze constant te optimaliseren? (Wat is het eerste kleine stapje dat ik nu kan zetten om iets te verbeteren?)		
9	Let ik voldoende op de signalen van mijn lichaam? Kan ik eens echt bij mezelf komen en weer 'voelen' waar er spanning zit of wat om aandacht vraagt?		
10	Zorg ik voldoende voor mijn lichaam: gezonde voeding, beweging, ontspanning, buitenlucht, voldoende slaap? (Wat zou één kleine verbetering zijn waar ik vandaag al mee kan beginnen?)		
11	Zorg ik voor voldoende uitdaging, ben ik nog in staat om alert te reageren op nieuwe situaties, op verandering? (Op welk vlak ligt er op dit moment een leerspanning? Of waar kan ik leerspanning creëren?)		

		Ja	Nee
12	Besteed ik voldoende aandacht aan mijn omgeving: slaag ik erin om orde te hebben weg te gooien wat ik niet meer nodig heb?		
13	Kan ik mij voldoende uitdrukken, praten met vrienden en collega's, misschien met mijn leidinggevende over hoe het met mij gaat, waar ik mee bezig ben? (Wat ligt er op mijn lever?)		
14	Kan ik nog stilstaan? Kan ik genieten en waarderen wat het leven mij brengt? Kan ik vandaag eens proberen om bewust bezig te zijn met de dingen die ik doe op het moment dat ik ze doe, zonder 'vervuiling' van gedachten of bezorgdheden over het verleden of over de toekomst?		
15	Kan ik soms eens lachen met mijzelf en de dingen op een humoristische manier relativeren?		
16	Kan ik vervelende gebeurtenissen of zaken ook eens totaal anders bekijken, zodat ze wat minder zwaar of ernstig worden?		
Totaal			

Tel het aantal keren dat je 'ja' antwoordt op deze vragen en feliciteer jezelf als je vindt dat je goed bezig bent, dat je goed voor jezelf zorgt. Heb je voor jouw gevoel niet voldoende 'ja's', kies dan één van volgende actiepunten en ga er mee aan de slag.

Mijn eerste actiepunt is

.....

.....

6. Bij wie kan ik terecht bij psychosociale problemen o.a. stress?

6.1 Intern

Praat erover! Dit kan met je werkgever, je leidinggevende, je HR-medewerker of je collega's, maar je kan zeker ook terecht bij:



Vertrouwenspersoon Intern

Naam:

Tel.:

E-mail:



Extern Preventieadviseur Psychosociale Aspecten

Organisatie:

Naam:

Tel.:

E-mail:

6.2 Extern

Dienst	Voor wie?	Tel	E-Mail	WWW
Arbeidsarts	Medische ondersteuning			
Huisarts	Medische hulp			
Psycholoog	Psychologische hulpverlening			www.vind-een-psycholoog.be
CAW	Vragen over welzijn	0800 13 500		www.caw.be
Tegek!?	Hulp bij psychische problemen			www.tegek.be
Zelfmoordlijn	Vragen over zelfmoord	1813		www.zelfmoord1813.be

Interessante website

www.ikvoelmegoedophetwerk.be/nl



VOLTA

KRUIPUNT VAN ELEKTROTECHNIEK
CARREFOUR DE L'ELECTROTECHNIQUE



02 476 16 76



Marlylaan 15/8
1120 Brussel



info@volta-org.be



volta-org.be



ACADEMY



BENEFITS



RESEARCH



EDUCATION



HR-CONNECT