

Je bewuster zijn van stress



Wat is stress en **wat
kun je** eraan **doen?**

Het grote plaatje

Stress heeft invloed op de gezondheid, het welzijn en de werkprestaties van mensen. Dat is nogal wat.

Zelfs als je denkt dat je op dit moment geen last hebt van stress, ken je waarschijnlijk iemand die er wel last van heeft. Je collega, een vriend of je manager bijvoorbeeld.

In de VS

\$300 miljard aan jaarlijkse kosten voor werkgevers vanwege stressgerelateerde klachten en verzuim



70% van de mensen ervaart regelmatig psychische klachten die worden veroorzaakt door stress



48% vindt dat hun persoonlijke stress de laatste vijf jaar is toegenomen



In Nederland en Europa

vindt **70%** van de werknemers zijn/haar werk stressvol



25% van de Europeanen loopt risico op gezondheidsproblemen vanwege stress op het werk



4 van de 10 werknemers is van mening dat er niet goed wordt omgegaan met stress in hun organisatie



Wat is **stress**?

Een staat van mentale of emotionele belasting of spanning als resultaat van ongunstige of veeleisende omstandigheden.

Oxford Dictionaries

Stress ontstaat wanneer er een disbalans is tussen belasting en belastbaarheid, tussen wat mensen doen en willen aan de ene kant en wat mensen aankunnen aan de andere kant. Stress is daarmee niet één op één afhankelijk van hoeveel je aankunt, jouw belastbaarheid, maar van het overvragen of ondervragen van jezelf ten opzichte van die belastbaarheid.

Sophie Rutgers, The Stress Management Company

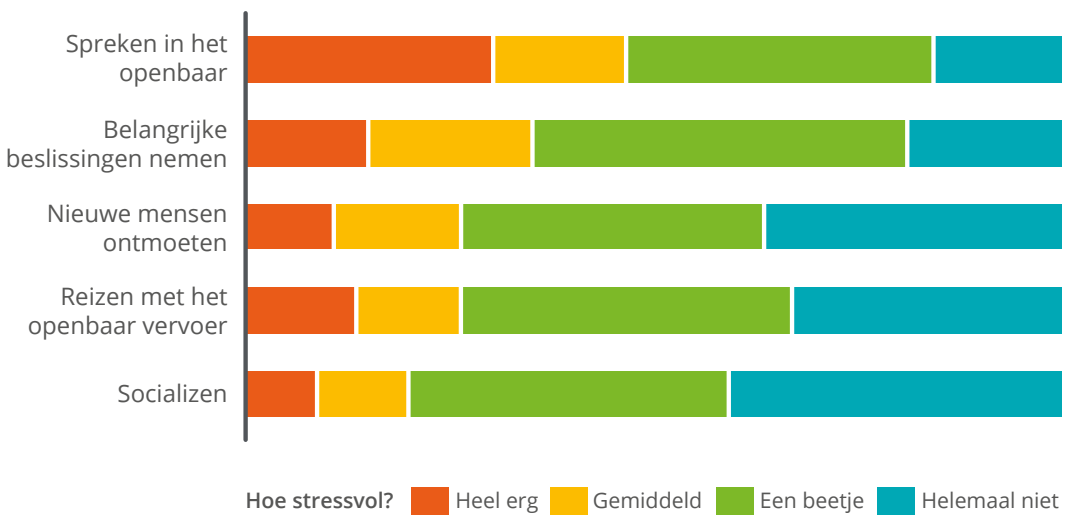
“ We gaan niet dood aan stress zelf, maar aan onze reactie erop. ”

Hans Selye,
bioloog

Wat veroorzaakt **stress bij jou?**



In een enquête hebben we mensen gevraagd **waardoor zij onder stress komen te staan:**



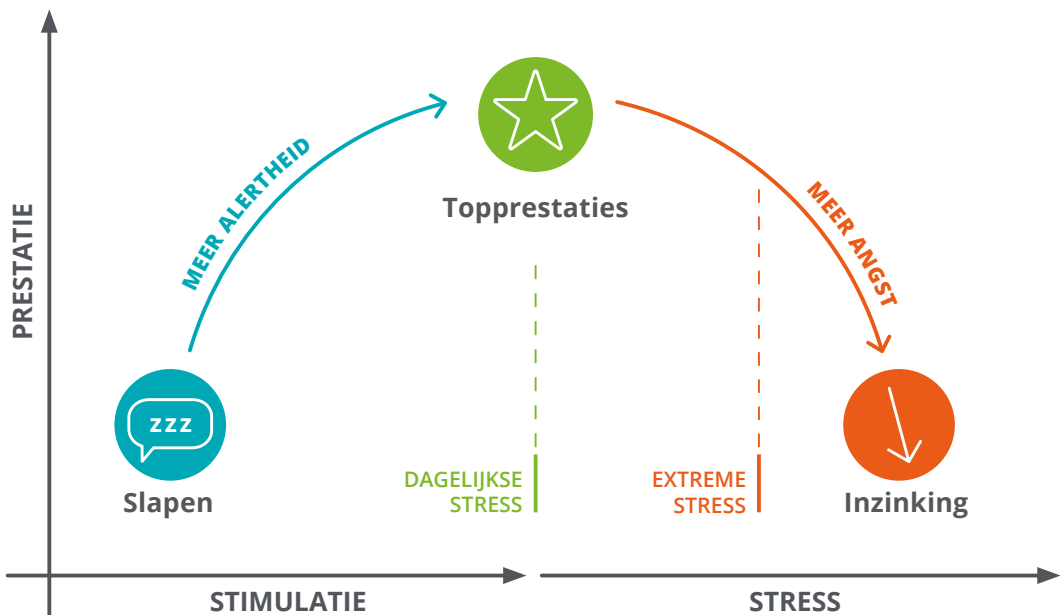
De sleutel tot veerkracht is het begrijpen en herkennen van:

- **Jouw stressveroorzakers**
- **Hoe jij reageert op stress**
- **Copingtechnieken die voor jou werken**

Wat gebeurt er als de stress toeneemt?

Voldoende stimulatie en uitdaging is nodig om topprestaties te leveren. Buiten die top levert meer druk juist psychische angst op en dat gaat ten koste van de prestatie.

Onder **dagelijkse stress** vergroot angst de kernaspecten van je persoonlijkheid, waardoor **sterke kanten veranderen in zwaktes**. Onder langdurige of extreme stress kan extreme angst leiden tot een inzinking.



Welke copingtechnieken werken voor jou?

De sleutel tot stressreductie ben **jij** – omdat stress persoonlijk is.

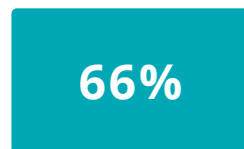
Voorbeeld: jij ervaart misschien stress als je nieuwe mensen ontmoet, terwijl andere mensen juist opbloeien in deze situatie. Als verschillende typen personen verschillende oorzaken van stress hebben, volgt daaruit logischerwijs dat mensen verschillende technieken nodig hebben om met stress om te gaan.

Als je je persoonlijkheidstype kent, begin je je stressveroorzakers en copingtechnieken te begrijpen.

Ontdek wat voor jou werkt

Vergroot je zelfbewustzijn.

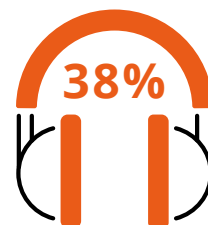
Vul een persoonlijkheidsvragenlijst in, zoals de Myers-Briggs Type Indicator.



kijkt televisie



surft op het web



luistert naar muziek

Wat kun je nu doen?

(aanbevolen door The American Psychological Association)



- Zoek steun bij familie en vrienden
- Koester een positief zelfbeeld
- Probeer de zaken te relativëren
- Zoek naar mogelijkheden voor zelfontplooiing
- Vastberaden actie ondernemen als reactie op een negatieve situatie
- Beschouw een crisis niet als een onoverkomelijk probleem
- Doe dingen waar je plezier in hebt en die je ontspannend vindt
- Behoud een positieve instelling
- Doe regelmatig aan lichaamsbeweging
- Accepteer dat verandering bij het leven hoort
- Ontwikkel realistische doelen en werk daar naartoe

“ Als je weet hoe jij stress ervaart, kun je de meest effectieve methoden vinden om te ontspannen [...] er is geen beste manier – iedereen bewandelt zijn eigen pad. Niet iedereen heeft baat bij lichaamsgerichte ontspanning zoals yoga, net zoals meditatie niet voor iedereen de meest effectieve manier is om stress tegen te gaan.¹ ”

Daniel Goleman,
auteur en psycholoog



Bekijk onze **gids voor zelfbewustzijn** en lees meer op www.themyersbriggs.com



Wie is er gestresst?

Meer dan 16% van alle verzuimdagen is in Nederland te wijten aan werkstress.²

Miljoenen mensen hebben last van stress.

Omgaan met stress begint hier, met één persoon: **jij**.



Laten we samenwerken. Als we stress begrijpen en weten welk effect stress heeft op verschillende mensen, kunnen we werken aan een copingstrategie die effectief is voor jou en je team.



www.themyersbriggs.com

© Copyright 2018 The Myers-Briggs Company en The Myers-Briggs Company Limited. Het The Myers-Briggs Company logo is een handelsmerk of geregistreerd handelsmerk van The Myers & Briggs Foundation in de Verenigde Staten en andere landen.

Sources: Page 2: www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress | www.officevibe.com/blog/infographic-stress-at-work | www.osha.europa.eu/en/surveys-and-statistics-osh/european-opinion-polls-safety-and-health-work | www.danielgoleman.info/daniel-goleman-know-your-stress-type ² Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (TNO / CBS)