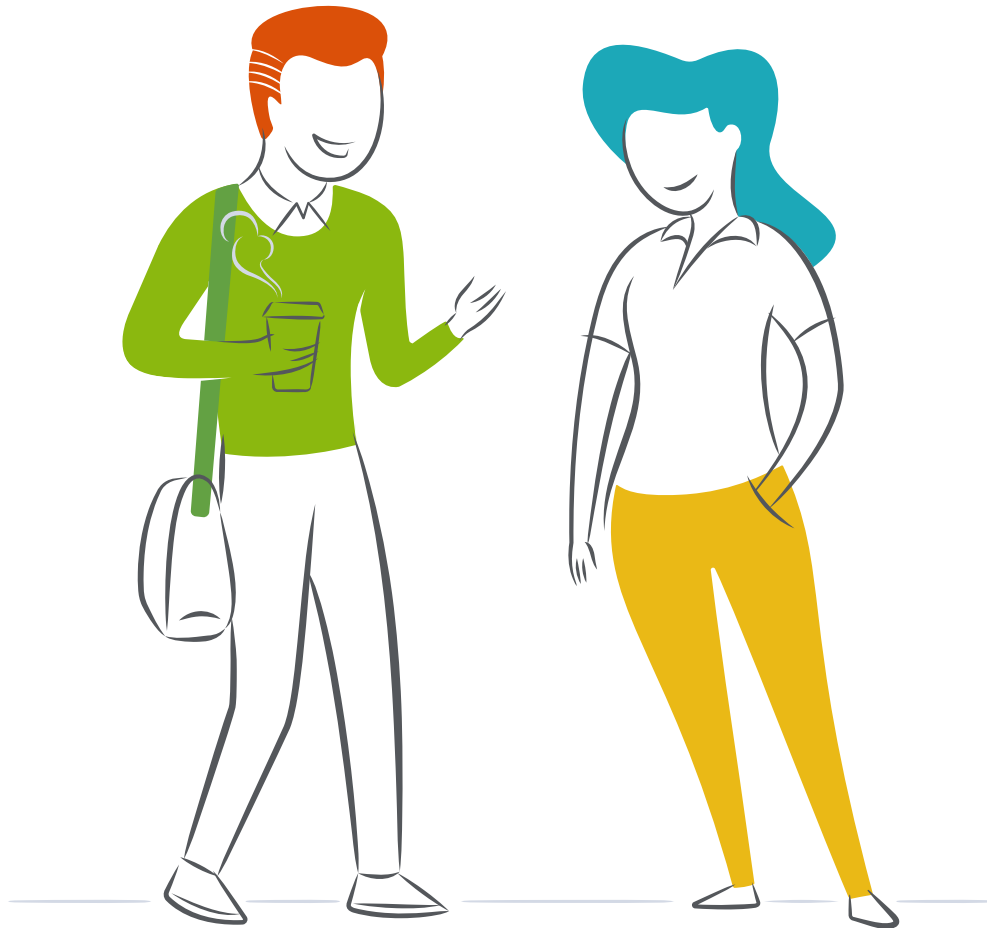




De relatie tussen manager en werknemer:

Veranderingen en stressmanagement



Omarm verandering met gesprekken over welzijn en stress

Verandering is er altijd geweest. Maar nu is de verandering zelf ook veranderd. In vergelijking met voorgaande jaren en tijdperken, leven en werken we nu met veel meer veranderingen en snellere veranderingen en meer onzekerheid.

Deze nieuwe situatie staat bekend als **disruptieve veranderingen**. En het effect ervan op de werkplek is vele malen groter dan het effect van eerdere soorten verandering.

Hoe kun je je werknemers helpen om met disruptieve veranderingen om te gaan?

Dr. Rachel Cubas-Wilkinson, Head of Consultancy bij The Myers-Briggs Company, identificeert vier factoren die van invloed zijn op het menselijk vermogen tot verandering. Dat zijn:

1. Onzekerheid
2. Burnout
3. Uitdagingen op het gebied van welzijn
4. Veranderingsmoeheid

In deze korte gids helpen we je op weg met #Burnout en #4 Veranderingsmoeheid door het onderliggende probleem aan te pakken: **stress**.

Door te werken aan je eigen stressmanagement plan, ben je beter in staat om stress te herkennen en te beheersen, wat de kans op een burn-out verkleint. Bovendien vergroot je door aan stressmanagement te werken je vermogen om te veranderen en verklein je de kans op veranderingsmoeheid. Ten slotte kun je, door je eigen stresstriggers en remedies beter te leren begrijpen, zien hoe anderen misschien vergelijkbaar of anders zijn dan jij, en vervolgens je werknemers helpen dezelfde stappen te nemen om hun eigen stress beter te beheersen.



Oefening: Waar raak jij gestrest van?

Of je je MBTI® persoonlijkheidstype nu kent of niet, dit is een mooie gelegenheid voor zelfreflectie.

Je kunt de resultaten voor jezelf houden of delen met anderen. Het doel is om je een aantal handvatten en een taal te geven om positieve veranderingen aan te brengen in je persoonlijke en werkleven.

Onthoud

Dit is geen manier om je persoonlijkheidstype te identificeren. Een MBTI-afname is veel complexer en uitgebreider dan deze oefening.

Om deze reden is het bij het raadplegen van onderstaande bronnen OK om te kiezen uit de verschillende persoonlijkheidstypes en kun je de stressoren negeren die niet voor jou van toepassing zijn.

1. [Download en lees de gids: Je bewuster zijn van stress](#)

2. **Identificeer de top drie dingen waardoor je je op dit moment gestrest voelt.**

Probeer je te richten op hoe je je de laatste tijd hebt gevoeld, maar denk ook in het algemeen na over veranderingen in je leven.

1. _____
2. _____
3. _____



3. Welke aanpak hanteer je om met deze stressfactoren om te gaan?

Bepaal voor elk van je stressfactoren een actiepoint die je zou kunnen helpen om minder gestrest te zijn.

1. _____
2. _____
3. _____

4. Herken je stressreacties

Bekijk de gedragingen onder stress in [deze infographic](#). Wat heb je bij jezelf gezien als je gestrest bent dat anders of uitvergroot is? Vraag vervolgens aan anderen wat ze aan jou hebben gemerkt als je gestrest bent.

Wat ik zie

Wat anderen zien

5. Wat MOET je doen als je gestrest bent?

Tip: In de gids: Je bewuster zijn van stress vindt je onder het kopje “Wat kun je nu doen?” een aantal suggesties van onze experts.

1. _____
2. _____
3. _____



6. Wat doe je WERKELIJK als je gestrest bent?

Het is oké om hier eerlijk over te zijn, we hebben allemaal onze overlevingsstrategieën. Sommige zijn gezond, zoals bijvoorbeeld hardlopen. Andere meer destructief zoals overmatig consumeren.

1. _____

2. _____

3. _____

Hoe nu verder?

- Betrek je team erbij - gagesprek aan gaan over hoe iedereen zich voelt en reageert, ze zullen je misschien aangenaam verrassen.
- Probeer niet alles tegelijkertijd! Doe het stapje voor stapje en houd bij hoe je je erbij voelt. Wat werkt voor jou en wat niet?
- Blik regelmatig terug op deze oefening en de bronnen. Het is vaak moeilijk om je stressreacties op het moment zelf te herkennen terwijl het een week later juist overduidelijk kan zijn wat er is gebeurd en hoe je hebt gereageerd.
- Als reflecteren je ongemakkelijk laat voelen, of als je reacties extremer zijn dan we aangeven, kun je overwegen om extra ondersteuning te zoeken.



Omgaan met veranderingen en veerkracht opbouwen op de werkplek

Klaar voor een waardevollere en diepgaandere workshop om je team te helpen omgaan met disruptieve veranderingen of om veerkracht op te bouwen en zo beter met stress om te gaan? Bekijk dan onze door experts verzorgde workshop:

1. **MBTI® Experience + vervolgworkshop Veerkracht ontwikkelen.** In de vervolgworkshop Veerkracht ontwikkelen krijgen deelnemers inzicht in hun persoonlijke stresstriggers en identificeren ze strategieën voor het omgaan met stress en het opbouwen van veerkracht, zowel op het werk als thuis. De MBTI® Experience laat deelnemers kennis maken met het Myers-Briggs® persoonlijkheidsmodel en geeft handvatten om effectiever samen te werken door inzicht in persoonlijkheidsverschillen.
2. **MBTI® Experience + vervolgworkshop Verandermanagement.** Een inleiding tot het Myers-Briggs® persoonlijkheidsmodel.

In de vervolgworkshop verandermanagement leren de deelnemers hoe ze aan de hand van hun persoonlijkheidstype succesvol met veranderingen kunnen omgaan.



Over The Myers-Briggs Company

In onze snel veranderende wereld kom je optimaal tot je recht als je je talenten volledig kun inzetten. Of je nu op je werk, op school of thuis bent, of ergens anders. Jouw succes en gevoel van voldoening hangen niet alleen af van wat je weet en wat je kan. Het belangrijkste zijn de relaties die je hebt en je interactie met anderen.

The Myers-Briggs Company stelt mensen in staat het beste uit zichzelf te halen, door hun zelfbewustzijn te vergroten en door hen te helpen om anderen beter te begrijpen. We ondersteunen organisaties over de hele wereld om beter samen te werken, beter in teams te werken, inspirerende leiders te ontwikkelen, diversiteit te bevorderen en de meest complexe HR-uitdagingen op te lossen.

Als gecertificeerd B Corporation®, brengt The Myers-Briggs Company duurzaam positieve verandering teweeg. Onze krachtige en praktische oplossingen zijn gebaseerd op diepgaand inzicht in de belangrijkste maatschappelijke en technologische trends die van invloed zijn op mensen en organisaties.

Met meer dan 60 jaar ervaring in het ontwikkelen en publiceren van assessments en meer dan 30 jaar expertise in consultancy en training en ons wereldwijd netwerk van kantoren, partners en gecertificeerde onafhankelijke consultants in 115 landen, onze producten in 29 talen en onze ervaring met 88% van de beursgenoteerde bedrijven, helpen we u graag succesvol te zijn.

eu.themyersbriggs.com/nl

