

Samenvatting Workshop StressLess,

verzorgt door WorkMassage voor NGS Landelijke Kennisdag 28-09-2019.

Stress treedt op wanneer er een disbalans is tussen draagkracht en draaglast.

De gezonde en ongezonde eigenschappen van stress zijn besproken. Evenals het stresspatroon.

De 4 G's van dit patroon zijn:

1. Gebeurtenis

Er kan een gevoel van stress ontstaan door een gebeurtenis zoals een verhuizing, ontslag, examen, ziekte, deadline etc.

2. Gedachten

De gedachten die je over deze situatie hebt bepalen de mate van stress die je ervaart. Het kan zijn dat de gebeurtenis botst met je verwachting waardoor je in disbalans raakt bv bij een meningsverschil, het kan zijn dat de haalbaarheid van een deadline onrealistisch lijkt of je teveel taken tegelijk moet doen en hoe ga je daar mee om? In hoeverre ben je bestand tegen veranderingen? Hoe mild ben je naar jezelf, mag je fouten maken? Vraag je om hulp? Je innerlijke overtuigingen spelen hierbij een rol.

3. Gevoelens

Hoe voel je je in deze situatie? Gedachten kunnen sterke gevoelens oproepen, bijvoorbeeld onrechtvaardigheid, boosheid, onmacht, verdriet, radeloosheid, angst. Deze gevoelens kunnen erger worden als de situatie lang voortduurt.

4. Gevolg

Gedachten en gevoelens die stress gerelateerd zijn kunnen je zelfvertrouwen ondermijnen, je energie opvreten en je humeur bederven. Sommige mensen merken in eerste instantie niet dat ze in een stresspatroon verkeren. Door de gevolgen is dit wel merkbaar. Zo kunnen er op fysiek, mentaal of emotioneel vlak veranderingen optreden maar ook in gedrag. De omgeving vangt deze signalen soms eerder op.

➔ Wanneer je een stresspatroon wil doorbreken of minder stress wil ervaren is het van belang bij stap 2 je gedachten en overtuigingen onder de loep te nemen. Wat is er echt waar? Hoe kun je dat weten, heb je dit gecheckt en ben je de dialoog aan gegaan met betrokkenen? Wat zijn hoofd- en bijzaken? Welke winst is er te behalen in deze situatie?

➔ Door van rol te veranderen en initiatief te nemen krijg je meer grip op stress. Dat alleen al geeft mensen vaak een gevoel van ruimte en ontspanning.

In de workshop hebben we voorbeelden besproken die stress op kunnen leveren, hoe stress zich kan uiten en hoe we stress kunnen reduceren en afvoeren.