# Stress, herken de signalen

Iedereen heeft wel eens stress op het werk. Dat is op zich niet erg, werkstress is zelfs goed. De adrenaline die vrijkomt helpt om te presteren. Ervaart iemand echter continue stress dan kan dit tot lichamelijke of psychische klachten leiden. En dat kan grote gevolgen hebben. Een werknemer met een burn-out bent u gemiddeld maar liefst 8 maanden kwijt.

## Werkstress, grote oorzaak van psychisch verzuim

Een kwart van het langdurend psychisch verzuim is stress gerelateerd. Dit percentage stijgt jaarlijks. Stress wordt een werknemer vaak te veel als de spanning op verschillende gebieden oploopt en hij hierdoor de controle verliest op het werk, thuis, of bijvoorbeeld financieel. De balans tussen werk en privé raakt verstoord. De gevolgen voor een werkgever zijn aanzienlijk zoals lagere productiviteit, hogere loonkosten door vervanging en de kosten voor de begeleiding van de medewerker. Het is daarom goed om als werkgever vroegtijdig begeleiding in te zetten, bij voorkeur als de medewerker nog niet is uitgevallen. Preventie vraagt dan ook zeker op dit punt de aandacht.
Met dit leaflet geven we u een aantal mogelijkheden hoe u hier als werkgever invulling aan kunt geven.

## Lezing Stressbewustzijn

Het doel van deze lezing is medewerkers informeren en bewust maken van het stresssysteem. Waarom is het zo gevaarlijk als je niet weet wat de gevolgen zijn van langdurige blootstelling aan stress. En waarom kan stress ook heel positief zijn. Deze lezing, die breed kan worden ingezet, is een eerste stap naar bewustwording en daarmee de stap naar het voorkomen van problemen door stress of, als men al de grens over is gegaan, de eerste stap naar herstel. Tijdens deze lezing van een uur, die bijvoorbeeld tijdens een lunchbijeenkomst of teamvergadering gehouden kan worden, komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Wat is stress?
- Wat doet stress met je?
- Hoe word je bewust van je eigen stressniveau?
- Hoe voorkom je dat stress schadelijk voor je wordt?

## Workshop Omgaan met stress

Het doel van deze workshop is om mensen zelf aan de slag te laten gaan met oefeningen en zelfreflectie, waardoor ze zicht krijgen op hun stressbewustzijn. Er is een groot verschil tussen aanhoren en ervaren. Pas door te ervaren valt het kwartje. In deze workshop krijgen mensen praktische tips hoe zij hun stress de baas kunnen worden en leren ze de valkuilen te zien. Na een gezamenlijke workshop van een dagdeel volgt er voor alle deelnemers nog een individuele sessie van een uur om persoonlijke punten te bespreken. Onderwerpen die in het algemene deel aan de orde komen zijn:

- Wat is stress?
- Hoe bewust ben jij van je eigen stressniveau ?
- Ken en herken je je eigen stressoren?
- Plan van aanpak om een leven te leiden waarin je je stress de baas blijft.

Met oefeningen en praktische tips gaan de deelnemers tijdens deze bijeenkomst zelf aan de slag.
De exacte inhoud van de workshops kan in onderling overleg met de opdrachtgever worden bepaald zodat ook voor het bedrijf relevante issues behandeld kunnen worden. Een mogelijkheid is ook om obv de lezing Stressbewustzijn de workshop aan te bieden voor medewerkers die behoefte hebben aan meer diepgang rond dit onderwerp.

## Individuele coaching sessies

Wanneer medewerkers na het volgen van de workshop behoefte hebben aan meer ondersteuning bestaat de mogelijkheid om de begeleiding door te zetten in de vorm van individuele coaching. De opzet hierbij is dat in de eerste fase (gemiddeld 3 afspraken) de sessies wekelijks plaatsvinden en dat er daarna twee wekelijks een sessie zal zijn. De sessies duren maximaal 1,5 uur afhankelijk van het energieniveau.

In de eerste fase ligt de nadruk op inzicht in stressoren en rust creëren, daarna wordt gewerkt aan de analyse van de privé & werksituatie, (fase 2, gemiddeld 3 sessies) het doel is om mensen zo snel mogelijk eigen verantwoording te laten nemen. Nog (te) vaak wordt de verantwoording verschoven naar anderen, werkgever, familie of omstandigheden.

In fase 3 wordt gekeken naar de re-integratie. Het aantal sessies is sterk afhankelijk van de problematiek ,maar kan in fase 2 zeker ingeschat worden. Gemiddeld zijn hiervoor nog 3 sessies nodig.

De lezing, workshop en individuele coaching kunnen opeenvolgend worden ingezet waarbij er steeds meer diepgang is op het onderwerp en meer op de persoonlijke situatie zal worden ingegaan. Uiteraard kunnen de onderdelen ook los van elkaar worden aangeboden.

**Graag bespreken we met u de verschillende mogelijkheden en de specifieke inhoud om deze zo goed mogelijk op de situatie binnen uw bedrijf aan te laten sluiten. U kunt hiervoor contact opnemen met Ella Meijer via ella@verhage-vanderlaan.nl of telefonisch 06 53 42 51 94**

**Bezoekadres**
Koninginneweg 98
3261 JD Oud-Beijerland

**Contactgegevens**
0186 62 47 64
info@verhage-vandeerlaan.nl