



Week van de Werkstress

Quotes & Opdrachten

Werkstress kan ons allemaal overvallen, maar met de juiste tools en inzichten wordt werkstress beheersbaar. Laat je inspireren door deze opdrachten, tips en quotes en bereid je voor om de negatieve impact van stress te verslaan.

Werk en privé in balans

Gimd is al meer dan 50 jaar marktleider op het gebied van bedrijfsmaatschappelijk werk. Onze professionals weten dus als geen ander hoe je de balans kunt houden tussen werk en privé. Werkstress is één van de meest voorkomende hulpvragen waarmee medewerkers bij de bedrijfsmaatschappelijk werker komen. Hoe kun je werkstress de baas blijven?

In dit document geven we je opdrachten en inzichten mee om verbinding te blijven maken met jezelf in een stressvolle wereld.

[Lees de blog over werkstress, door algemeen directeur Monique van Dongen - van Litsenburg.](#)

Zelfzorg

Zelfzorg is een belangrijk aspect bij het omgaan met werkstress. We laten een aantal kleine reminders zien waarmee je kunt loskomen van de externe prikkels en hectiek om de rust en balans binnen in jezelf te vinden. Door momenten van stilte en zelfreflectie te creëren, kun je weer in contact komen met je kern en innerlijke rust ervaren. Deze verbinding met jezelf helpt je om kalm en evenwichtig te blijven te midden van de uitdagingen van de wereld om ons heen.

[Lees het artikel over verbinding en zelfzorg, door Gimd regiomanager Karina Geurts vertelt.](#)

"Je kunt de golven niet stoppen, maar je kunt leren surfen." Jon Kabat-Zinn

Deze quote benadrukt dat werkstress onvermijdelijk is, net zoals de golven in de oceaan. Het is iets waar we allemaal mee te maken krijgen. Maar in plaats van te proberen de stress volledig te vermijden, kunnen we leren hoe we ermee kunnen omgaan. Net zoals een surfer de golven berijdt, kunnen we onze vaardigheden en strategieën ontwikkelen om werkstress te beheersen en te overwinnen.

Opdracht Stress journal

Deze opdracht is bedoeld om je persoonlijke ervaringen met werkstress te onderzoeken en strategieën te ontwikkelen om deze stress te beheersen.

Stress journal - schrijfoopdracht

Deze opdracht zorgt voor meer inzicht in je persoonlijke stresspatronen. Net zoals een surfer de golven berijdt, kunnen we onze vaardigheden en strategieën ontwikkelen met vallen en opstaan. Dat is een blijvend lerend proces waarin je steeds meer leert over jezelf en wat wel en niet werkt om de werkstress te beheersen en te overwinnen.

- Je houdt een (digitaal) dagboek bij gedurende een bepaalde periode, bijvoorbeeld een maand of een half jaar.
- In dit dagboek schrijf je dagelijks of wekelijks over situaties op je werk die je stress bezorgen. Dit kunnen specifieke gebeurtenissen, gedachten of gevoelens zijn.
- Reflecteer in je dagboek over hoe je in elke stressvolle situatie hebt gereageerd. Welke strategieën heb je toegepast, en wat was het resultaat?
- Denk na over welke nieuwe strategieën je zou kunnen proberen om beter met werkstress om te gaan, geïnspireerd door het idee van de "leren surfen" quote.
- Noteer ook in je dagboek welke stappen je wil nemen om je vaardigheden te ontwikkelen waarmee je beter met stress om kunt gaan en welke concrete acties je in de komende tijd wil ondernemen.
- Ga in gesprek met de mensen om je heen, je leidinggevende of collega's. Welke inzichten kunnen zij je verschaffen?
- Na de aangegeven periode kijk je terug op de notities in je dagboek en ga je evalueren hoe je bent omgegaan met werkstress en of je nieuwe effectieve strategieën hebt ontdekt. Reflecteer op de gebeurtenissen, gedachten en gevoelens van de afgelopen tijd. Wat heb je geleerd en tot welke inzichten ben je gekomen?



"Disconnect to reconnect. In the midst of a busy and stressful world, take moments to find stillness within yourself and reconnect with your true essence." Unknown

Nederlands: "Ontkoppel om opnieuw verbinding te maken. Te midden van een drukke en stressvolle wereld, neem momenten om de stilte binnenin jezelf te vinden en opnieuw verbinding te maken met je ware essentie."

Zelfzorg en slaap

Neem regelmatig de tijd voor zelfzorgactiviteiten die je helpen ontspannen en herstellen. Dit begint met van slapen je prioriteit te maken. Over het algemeen wordt aanbevolen dat volwassenen tussen de 7 en 9 uur slaap per nacht nodig hebben voor een optimale gezondheid en welzijn.

Tijdens je slaap kan je lichaam en geest herstellen en regenereren. Als je niet voldoende slaapt, kan dit leiden tot een verminderd vermogen om stressoren aan te pakken en je psychologische veerkracht te verminderen.

Een goede nachtrust is essentieel voor je fysieke en mentale gezondheid. Een aantal tips voor een goede nachtrust.

Een fijne en rustgevende slaapomgeving

Zorg voor een comfortabel matras en kussen dat bij je slaaphouding past. Hou je slaapkamer koel, donker en stil. Leg je mobiele telefoon minstens een uur voor je gaat slapen weg, aangezien het blauwe licht de aanmaak van het slaaphormoon melatonine kan verstoren.

Regelmaat

Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op, zelfs in het weekend. Vermijd dutjes gedurende de dag of hou ze kort (20-30 minuten).

Beheer je levensstijl voor het slapengaan

Beperk het gebruik van cafeïne en nicotine, vooral in de late middag en avond. Deze stoffen kunnen de slaap verstoren. Vermijd zware maaltijden vlak voor het slapengaan. Regelmatige lichaamsbeweging kan je slaapkwaliteit verbeteren, maar probeer intensieve oefeningen en stimulerende activiteiten enkele uren voor het slapengaan te vermijden.

Zelfzorg activiteiten

Het investeren in je eigen welzijn helpt je veerkracht op te bouwen en stress te verminderen. Er zijn allerlei activiteiten die je helpen om goed voor jezelf te zorgen om gevoelens van stress tegen te gaan.

Lichaamsbeweging

Fysieke activiteit, zoals wandelen, joggen, yoga of zwemmen, kan stress verminderen, endorfines vrijmaken en de algemene stemming verbeteren. Probeer minstens 30 minuten matige lichaamsbeweging per dag aan te houden als je persoonlijke norm.

Meditatie en mindfulness

Andere activiteiten die je helpen ontspannen en herstellen zijn het beoefenen van meditatie en mindfulness-technieken om je te helpen om stress te verminderen en de geest te kalmeren. Het creëert bewustzijn van het huidige moment en kan helpen om negatieve gedachten en spanning los te laten.

Doe ook de opdracht "Mindful ademen", deze vind je verderop in dit document.

Me-time

Plan regelmatig momenten voor jezelf in, waarin je kunt ontspannen, je hobby's kunt beoefenen of gewoon even niets doen en je vervelen. Het creëren van "me-time" is essentieel voor het verminderen van stress.





"Within you is a stillness and a sanctuary to which you can retreat at any time and be yourself." - Hermann Hesse

Nederlands: "Binnen in jou is een stilte en een toevluchtsoord waar je op elk moment naartoe kunt gaan en jezelf kunt zijn."

Deze quote benadrukt dat je een innerlijke rust en toevluchtsoord hebt waar je op elk moment naartoe kan gaan om jezelf te kunnen zijn. Het herinnert je eraan dat te midden van stressvolle tijden, je de kracht hebt om kalmte te bewaren door naar binnen te keren en verbinding te maken met je innerlijke rust en authenticiteit. Bedenk wat je nodig hebt en blijf dicht bij jezelf om te voelen wat je op dit moment nodig hebt.

Mindful ademen - mindfulness opdracht

Het bevorderen van bewuste ademhaling als een hulpmiddel om innerlijke rust te vinden te midden van hectische situaties. In tijden van hectiek en stress is bewuste ademhaling een krachtig hulpmiddel om innerlijke rust te vinden en kalm te blijven. Door hiermee te oefenen kun je leren om jezelf te kalmeren en helderheid te creëren in momenten van stress en drukte.

Oefening

- Neem plaats op een comfortabele stoel of bank. Word je bewust van je ademhaling.
- Adem diep in door je neus en laat de lucht langzaam in je buik stromen en adem vervolgens rustig uit door je mond.
- Concentreer je alleen op je ademhaling; de inademing, de uitademing en de pauze ertussen.
- Laat gedachten komen en gaan zonder er aandacht aan te besteden. Laat ze simpelweg voorbij gaan.
- Deze oefening kun je makkelijk tussendoor op je werk toepassen. Als je stress ervaart, bijvoorbeeld tijdens een drukke werkdag of een vergadering, ga dan terug naar je ademhaling om de kalmte te bewaren.

"Don't stress the could haves, if it should have, it would have." – Unknown

In het Nederlands: "Stress niet over wat had kunnen zijn, als het had moeten zijn, zou het gebeurd zijn."

Mogelijkheden en groei - opdracht

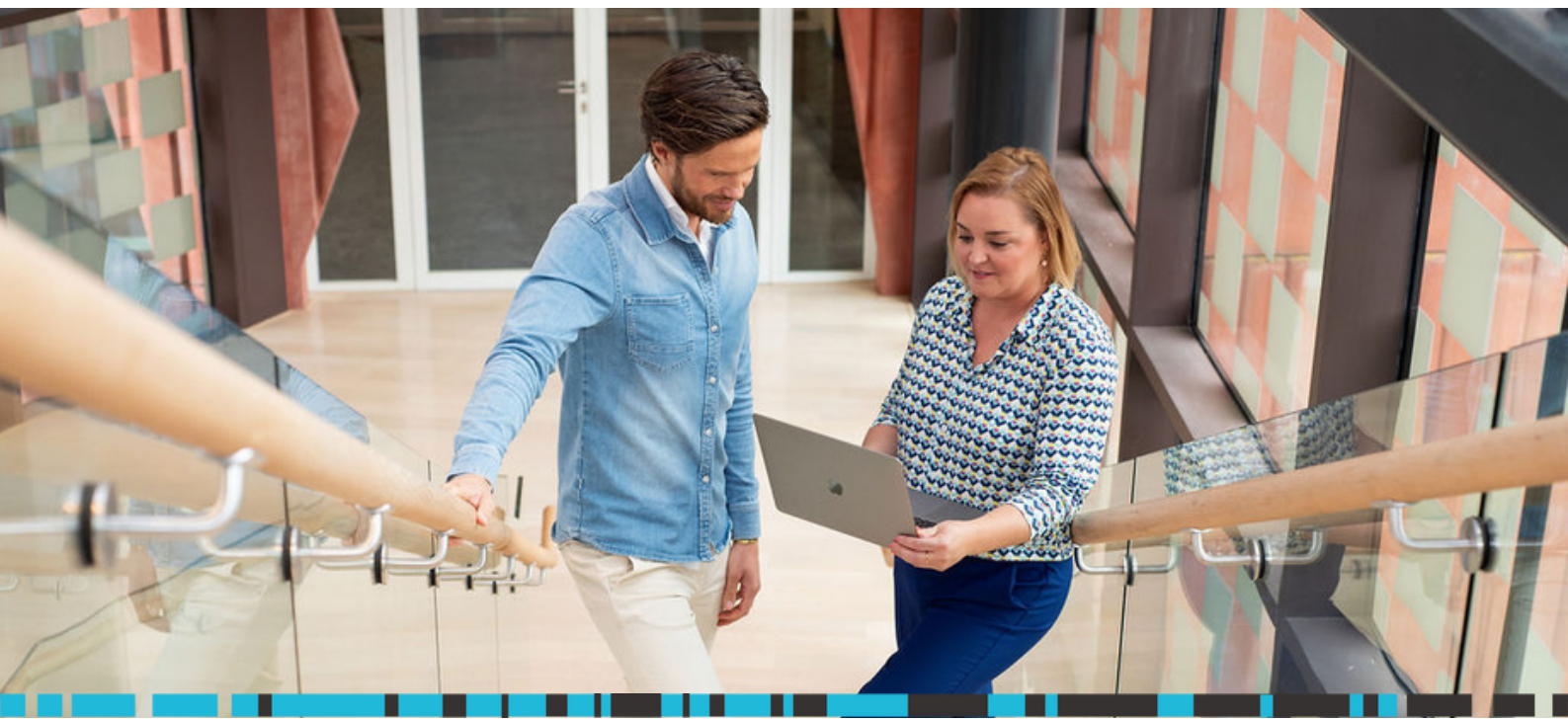
Deze opdracht stimuleert zelfreflectie, bewustwording en het loslaten van onnodige stress en zorgen. Het moedigt aan om je te richten op het heden en de toekomst.

Positieve focus

Onze dagelijkse gedachten zijn vaker negatief dan positief. Wees je hiervan bewust. We denken vaak aan dingen die mis zijn gegaan en wat we anders hadden kunnen doen. Wat kun je doen om op een meer positieve manier te reflecteren op je handelen en de focus te verschuiven van "could haves" naar het waarderen van de huidige mogelijkheden in groei? Bedenk concrete acties om positiever en meer in het moment te zijn.

Intentiebrief

Schrijf een brief aan jezelf en leg de intentie vast om je minder te laten beïnvloeden door "could haves" vanuit negatieve perspectie en je meer te richten op acceptatie en positieve focus op de toekomst. Lees deze brief terug als je merkt dat je je weer mee laten slepen in gedachten over wat er allemaal mis kan gaan.



"Teamwork divides the stress and multiplies the success." – Unknown

In het Nederlands: Samenwerking verdeelt de stress en vermenigvuldigt het succes.

Deze quote benadrukt het belang van collegialiteit en teamspirit bij het omgaan met werkstress. Wanneer je met je collega's samenwerkt als een team, kun je samen de werkdruk en werkstress verdelen. Onderlinge steun, samenwerking en een positieve teamdynamiek vermindert de werkstress en helpt om gezamenlijk doelen te bereiken. Samenwerking op basis van saamhorigheid en vertrouwen is onmisbaar bij het omgaan met de uitdagingen en stress die gepaard gaan met werk.

Complimenten geven - opdracht

Geef je collega's eens wat meer erkenning en waardering. Connectie op de werkvloer houdt ook in dat er erkenning en waardering is voor de inspanningen en prestaties van je collega's. Vaak geven we snel aan wat er niet goed gaat of wat een collega mogelijk verkeerd heeft gedaan. Draai het om en focus op wat er wél goed gaat en wat je samen als team al hebt bereikt. Spreek je uit en geef je collega een (welgemeend) compliment voor zijn goede werk. Richt je daarbij niet op uiterlijkheden zoals kleding maar met name op het handelen en gedrag van de collega.

Het ontvangen van positieve feedback en erkenning voor het werk dat wordt verricht, verhoogt het gevoel van eigenwaarde en kan de impact van werkstress verminderen. Het zorgt ook voor een positievere sfeer en werkomgeving. Als je zelf eens wat vaker een complimentje uitdeelt, kan je die meestal ook terug verwachten. Hiermee investeer je in de relaties op de werkvloer met je collega's. Hierdoor voel je je zelf ook beter gesteund in het omgaan met stressvolle situaties. Je doet het immers samen.



Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Gimd:
088 800 85 00 | info@gimd.nl | www.gimd.nl

