

# DRAAIBOEK ENERGIESESSIE: JOIN IN, STRESS OUT

*Bewustwording*

*Arbeiders*



**bouwen  
aan mentaal  
vermogen**

## Omschrijving

Stress is, als deel van het leven, niet te vermijden. De kunst zit hem dan ook in het omgaan met, eerder dan in het vermijden van stress.

Tijdens deze energiesessie leren deelnemers enerzijds om hun eigen stresssignalen te herkennen. Anderzijds worden tips & trics om met stress om te gaan, uitgewisseld.

Elke deelnemer stapt buiten met 3 concrete afspraken voor zichzelf.

## Algemene informatie

### Praktische informatie

- Duurtijd energiesessie: 1u
- Aantal sessies: 1
- Aantal deelnemers: max 15

### Nodige materiaal

- Pc + beamer
- Powerpoint
- Flipchart
- Balpennen en wit papier voor de deelnemers
- Rood, groen, geel en blauw A4 blad

## Doelstellingen

- Acute stress, chronische stress en burn-out van elkaar kunnen onderscheiden
- Heeft inzicht in het continuüm van stress
- De eigen stresssignalen herkennen
- Handvaten hebben om het stressniveau te doen dalen
- Kunnen reflecteren over de eigen manier van stresscoping
- Kent diverse strategieën om bewust om te gaan met stress

### 1. Inleiding

In de energiesessie 'Join in, stress out' wordt onmiddellijk interactief gewerkt met de deelnemers. De docent stelt enkele gerichte vragen en peilt op die manier eens vluchtig naar het stressniveau van de aanwezigen. Een voorbeeld vraag hierbij is: Wat is voor u de belangrijkste reden om minder gestrest door het leven te gaan?

Bij dit stuk wordt uitgelegd waarvoor acute stress en chronische stress staan, en wat precies het verschil is. Deelnemers krijgen de kans om zelf op papier te zetten wat hun persoonlijke draagkrachten en draaglasten zijn om er visueel zicht op te hebben. Deze kunnen doorheen de energiesessie aangevuld worden.

Stress en onze algemene gezondheid: is stress gezond? Wanneer wel en wanneer niet? Stress kan zeker en vast oké zijn, indien voldaan wordt aan bepaalde voorwaarden.

### 2. Van stress naar burn-out

Burn-out is een begrip waar iedereen al eens van gehoord heeft. Maar wat houdt het precies in? Hoe kan een burn-out eruit zien? Deelnemers krijgen inzicht in het stresscontinuüm met als eindstadium een burn-out. Dit wordt op een heldere, visuele manier overgebracht aan de deelnemers aan de hand van realistische voorbeeldsituaties.

### 3. Herkennen van stresssignalen

Deelnemers worden bewust gemaakt van het belang van het herkennen van stresssignalen. Hier volgt een oefening omtrent het inzien van de eigen, prioritaire, stresssignalen om daarna stil te staan bij het herkennen van signalen bij een ander, bij een collega,...

Daarnaast krijgen de deelnemers inzichten bijgebracht omtrent hoe men gepast kan reageren op een collega die aan het stressen is, een collega die er gejaagd uitziet, een collega die in een dipje zit,... Wat zeg je dan beter wel/niet?

### 4. Copingstrategieën

Copingstrategieën zijn strategieën om om te gaan met stress, tegenslagen, enzoverder.. De ene hanteert hiervoor reeds goeie strategieën, de ander heeft hier moeite mee en vindt de juiste manier niet om hiermee om te gaan. Deelnemers reflecteren over de eigen manier van stresscoping via de aangebrachte

leerstof. Dit gedeelte voorziet allerhande tips en trics om individueel het stressniveau te doen dalen, zowel op het werk als thuis.



Gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen