

# DRAAIBOEK ENERGIESESSIE: JOIN IN, STRESS OUT

*Bewustwording*

*Middenkader - Zaakvoerder*



**bouwen  
aan mentaal  
vermogen**

## Omschrijving

Tegenwoordig worden we overspoeld door berichten in de media omtrent stress, burn-out, omgaan met stress,... Maar wat kun je nog gaan geloven en hoe ga je er effectief mee aan de slag?

Kom het te weten in deze energiesessie Join in, stress out! In deze korte, maar krachtige sessie krijg je inzicht in het stresscontinuüm en het herkennen van je eigen stresssignalen en die van een ander.

Via allerlei tips en trucs krijgt elke deelnemer de mogelijkheid om dit onmiddellijk in de praktijk uit te testen.

## Algemene informatie

### Praktische informatie

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

### Nodige materiaal

- Pc + beamer
- Powerpoint
- Flipchart
- Balpen en wit papier voor de deelnemers

## Doelstellingen

- Acute stress, chronische stress en burn-out van elkaar kunnen onderscheiden
- Recente feiten en cijfers kennen omtrent de stressproblematiek in Vlaanderen
- 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 te werk gegaan met de deelnemers. De docent stelt enkele gerichte vragen en peilt op die manier eens vluchtig naar het stressniveau van de aanwezigen. Een voorbeeldvraag hierbij is: Wie wil het komende half jaar bewust bezig zijn met omgaan met stress?

Bij dit stuk wordt uit de doeken gedaan 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.

De deelnemers krijgen daarnaast ook inzicht in de meest recente feiten en cijfers omtrent wetenschappelijk onderzoek met burn-out als topic. Welke categorieën zijn relevant in functie van een burn-out? Er zijn doelgroepen die vatbaarder zijn dan andere, dus inzicht voor de deelnemers hierin is onontbeerlijk.

### 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, bij een teamlid, bij iemand dat rapporteert aan hem/haar,...

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,... Bepaalde zaken zeg je op zo'n momenten beter 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, te wijten aan verschillende aspecten, zowel op het werk als thuis.



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