

DRAAIBOEK OPLEIDING: JE STRESS DE BAAS (ZIJN)

Kennisopbouw

Middenkader - Zaakvoerder



**bouwen
aan mentaal
vermogen**

Omschrijving

Iedereen ervaart wel eens stress, ook jij als leidinggevende. Wat doe je daarmee? Hoe kun je preventief sleutelen aan jezelf als leidinggevende om je stressniveau te reduceren? Tijdens deze opleiding krijgen de deelnemers inzicht in het continuüm en de gevaren van stress. Deelnemers kennen de meerwaarde van het vroeg optreden bij stresssignalen.

Deelnemers verlaten deze opleiding met diverse strategieën om bewust om te gaan met de eigen stress die zowel in alledaagse situaties als in werksituaties voorkomt.

Algemene informatie

Praktische informatie

- Duurtijd opleiding: 3 uur
- Aantal sessies: 1
- Aantal deelnemers: max 12

Nodige materiaal

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

Doelstellingen

- Acute stress, chronische stress en burn-out van elkaar kunnen onderscheiden
- Heeft inzicht in het continuüm van stress
- Herkennen van eigen stresssignalen en anderen
- Kunnen reflecteren over de eigen manier van stresscoping
- Inzicht in de individuele levensdomeinen
- Preventieve tips kennen om bewust om te gaan met stress



1. Inleiding

In deze training wordt kort gestart met een kennismakingsrondje, om elkaar beter te leren kennen en om zo een meer open sfeer en communicatie te bekomen. Ook de specifieke verwachtingen van de deelnemers worden hier overlopen. De doelgroep van de training zijn medewerkers met een leidinggevende functie, vandaar dat de wettelijke bepalingen kort worden geduid.

Interactiviteit staat voorop in dit deeltje. Aan de hand van enkele stellingen dienen de deelnemers effectief kleur te bekennen.

Bij dit stuk wordt uit de doeken gedaan waarvoor acute stress en chronische stress staat, 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.

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. Oorzaken en gevolgen

Er zijn vier grote niveaus mogelijk waar men stressoren kan detecteren, namelijk: organisatorisch, interpersoonlijk, professioneel en individueel niveau. Aan de hand daarvan worden de stressoren overlopen, mits aanvulling van ervaringen door de deelnemers.

Stress brengt mogelijks ook heel wat gevolgen met zich mee, zowel fysiek als mentaal vlak. 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,... Als leidinggevende is het belangrijk om ook signalen bij iemand anders snel te herkennen om op die manier erger te voorkomen.

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 uit ziet, een collega die in een dipje zit,... Bepaalde zaken zeg je op zo'n momenten beter niet.

Als medewerker met een leidinggevende functie is waardering en bevestiging geven waar mogelijk een belangrijk punt. Ook hier wordt even aandacht aan besteed.

4. Stress de baas (zijn)

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 tricks om individueel het stressniveau te doen dalen, zowel op het werk als thuis. Ook relaxatieoefeningen worden heel kort even aangehaald omdat een bepaald aantal medewerkers hier wel voor geïnteresseerd kan zijn. Wat dus kan helpen voor de ene medewerker, helpt daarvoor niet voor de andere.

5. Keep in mind

Afsluiten doen we in de training met enkele algemene tips omtrent voeding, sociaal contact en onze persoonlijkheid, want ook deze factoren spelen een rol in ons mentaal welbevinden. Ook de individuele levensdomeinen worden via een toegankelijke oefening onder de loep genomen en geanalyseerd. Deelnemers verlaten de training met inzichten over en tips voor zichzelf, als ook inzichten omtrent stress bij mensen uit hun dichte omgeving



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