

E-BOOK

**MAAK VAN
STRESS EEN
KRACHT DIE
JOU EN JE TEAM
VOORUIT HELPT**



GLOWW



EEN NIEUW PERSPECTIEF OP ● STRESS

Stress wordt vaak gezien als een bedreiging voor onze gezondheid en ons welzijn. Maar wat als we stress niet alleen als een obstakel, maar ook als een waardevolle bron van groei zouden zien? Dit e-book biedt jou als leidinggevende een vernieuwende, wetenschappelijk onderbouwde benadering om stress positief in te zetten voor jezelf én je team. Ontdek wat stress is, hoe het werkt in je lichaam, en hoe je stressreacties kunt beheersen voor persoonlijke ontwikkeling en een sterke teamdynamiek.

WAT IS STRESS?

Stress is een natuurlijke reactie van het lichaam op prikkels van buitenaf. De term 'stress' werd voor het eerst gebruikt in de jaren 1930-1940 toen onderzoekers ontdekten dat zowel dieren als mensen fysieke reacties vertonen in uitdagende of gevaarlijke situaties. Deze respons wordt grotendeels door instincten gestuurd en helpt ons om veranderingen en mogelijke bedreigingen te herkennen en aan te pakken.

De drie fasen van stress

Onze stressreactie verloopt in drie fasen:

- **Alarmfase:** Het lichaam bereidt zich voor op actie.
- **Weerstandsfase:** Het lichaam zoekt balans tijdens aanhoudende spanning.
- **Uitputtingsfase:** Bij langdurige stress raakt het lichaam uitgeput, wat kan leiden tot gezondheidsproblemen.

FYSIEKE REACTIES OP STRESS

Tijdens stressvolle situaties activeert ons lichaam een reeks hormonale reacties die direct ons gedrag en fysieke staat beïnvloeden. De belangrijkste hormonen hierbij zijn adrenaline en cortisol.

De rol van adrenaline

Adrenaline zorgt voor directe aanpassingen zoals:

- Verhoogde hartslag en bloeddruk
- Versnelde ademhaling
- Verbeterde alertheid

Hoewel deze reacties nuttig zijn, kan een langdurige blootstelling aan adrenaline leiden tot gezondheidsproblemen zoals verhoogde bloeddruk en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

De rol van cortisol

Cortisol komt iets later vrij en bereidt het lichaam voor op langere periodes van stress door:

- Verhoogde bloedsuikerspiegel voor extra energie
- Onderdrukking van ontstekingen en tijdelijke vermindering van niet-essentiële functies

Langdurig hoge cortisolniveaus kunnen echter leiden tot slaapstoornissen, een verzwakt immuunsysteem, en verhoogde bloeddruk.

"Adrenaline en cortisol zijn de motor achter onze stressreactie."

WERKSTRESS EN PRIVÉ-INVLOEDEN

Werkstress wordt vaak toegeschreven aan factoren zoals hoge werkdruk en deadlines. Maar in werkelijkheid ligt de oorzaak vaak in de privésfeer.

Denk aan medewerkers die mantelzorgtaken vervullen of leven in een complexe thuissituatie. Zij beginnen de werkdag met een verlaagde energiereserve, waardoor zelfs kleine uitdagingen op het werk overweldigend kunnen aanvoelen.

Veel mensen dragen daarnaast onverwerkte ervaringen met zich mee, waardoor ze extra kwetsbaar zijn voor nieuwe spanningen. Zelfs kleine veranderingen kunnen hen dan al snel uit balans brengen en een negatieve spiraal veroorzaken.



"80% van de werkstress komt voort uit de thuissituatie."

DE CRUCIALE ROL VAN LEIDINGGEVENDEN

Als leidinggevende ben je een essentiële schakel in het herkennen en begeleiden van teamleden die met stress worstelen. Een belangrijke eerste stap is om oog te hebben voor de bredere context van iemands leven. Door begrip te tonen en verder te kijken dan alleen prestaties, kun je jouw teamleden echt helpen.

Daarnaast begint goede ondersteuning bij jezelf. Krijg inzicht in je eigen relatie met stress door jezelf vragen te stellen zoals:

- *Hoe reageer ik op stressvolle situaties?*
- *Welke signalen geeft mijn lichaam als het te veel wordt?*
- *Welke situaties roepen bij mij oude stressgevoelens op?*

Dit zelfinzicht helpt je niet alleen om je eigen stress beter te hanteren, maar creëert ook een veilige omgeving waarin teamleden zich vrij voelen om hun zorgen te delen.

POSITIEVE STRESS ZORGT VOOR FLOW

Onderzoek toont aan dat positieve stress - ook wel 'eustress' genoemd - helpt bij focussen wanneer bijvoorbeeld een deadline gehaald moet worden of een presentatie gegeven moet worden. En eustress helpt ook juist bij het komen in de goede flow, waardoor beter gepresteerd wordt.

De kunst is om stress op een gezonde manier te beheersen en het te laten bijdragen aan prestaties zonder negatieve gevolgen voor je gezondheid en welzijn.

Kijk [hier](#) voor meer bewijs dat een beetje stress juist goed voor je is!

STRESS ALS MOTOR VOOR PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Stress kan een krachtige katalysator zijn voor persoonlijke groei. Juist wanneer we worden uitgedaagd, ontwikkelen we nieuwe vaardigheden, verleggen we onze grenzen, en bouwen we veerkracht op. Het delen van stressvolle ervaringen met anderen versterkt bovendien onze onderlinge band en bevordert een gevoel van verbondenheid in teams.

**"Stress daagt ons uit, versterkt onze
veerkracht en verbindt ons met anderen."**

STRESS EN GEZONDHEID: WAT KUN JE ZELF DOEN?

Door effectief met stress om te leren gaan, kun je de negatieve effecten verminderen en zelfs ombuigen naar voordelen. Kleine aanpassingen in je dagelijkse schema maken al een groot verschil. Hier zijn enkele praktische tips:

- *Stel prioriteiten:* Begin je dag met een planning van je taken. Door prioriteiten te stellen, kun je onnodige haast en spanning vermijden.
- *Beweeg regelmatig:* Een korte wandeling of een paar stretch-oefeningen zorgen voor frisse energie en verlagen stresshormonen.
- *Slaap voldoende:* Een goede nachtrust helpt om stress effectief te beheersen. Zorg voor een vaste slaaproutine en vermijd schermen vlak voor het slapen.

- *Zet ademhalingstechnieken in:* Diep ademen kan je hartslag verlagen en je lichaam helpen ontspannen tijdens momenten van spanning.
- *Neem regelmatige pauzes:* Onderbreek je werkdag met korte pauzes om te ontspannen en je concentratie te behouden.

BOUW EEN CULTUUR VAN WELZIJN EN ONTWIKKELING

Werkstress komt vaak voort uit een complex samenspel tussen werk en privé. Door als leidinggevende bewust te zijn van deze verbindingen, ondersteun je een cultuur van welzijn en persoonlijke ontwikkeling binnen je team. Dit betekent de mens achter de werknemer zien, met al hun ervaringen, uitdagingen, en potentieel.

Door zelfinzicht en een open houding bevorder je een omgeving waarin medewerkers zich veilig voelen om hun zorgen te delen. In zo'n team helpen mensen elkaar, herkennen ze signalen van stress en bouwen ze aan een gezamenlijke veerkracht.

Zo transformeer je werkstress tot een bron van kracht die het team op persoonlijk én professioneel vlak vooruithelpt.

"Met behulp van zelfinzicht en openheid bouw je een veerkrachtig team."

DE MAKE STRESS WORK CHALLENGE: MAAK VAN STRESS JOUW BONDGENOOT

De *Make Stress Work Challenge* biedt jou als leidinggevende een krachtige aanpak om stress om te zetten in energie, focus en veerkracht – voor jezelf én je team.



In vier weken krijg je, dankzij de expertise van mentale gezondheidsprofessionals en ervaringsdeskundigen, dagelijks inzicht in je stresspatronen en praktische tips en oefeningen om stress positief in te zetten. Met een betrokken community, wetenschappelijke onderbouwing, en slechts 15 minuten per dag, bouw je aan een nieuw perspectief op stress en sterker leiderschap onder druk. Deelname vraagt alleen jouw tijd en aandacht; er is geen financiële bijdrage nodig.

Klaar om stress op een nieuwe manier te bekijken en van stress jouw bondgenoot te maken?

Meld je aan voor de Make Stress Work Challenge en ontdek hoe je stress kunt laten werken voor jou en je team.

Of kijk op glloww.com.