

EEN NIEUW PERSPECTIEF OP STRESS

Stress als bron van groei in plaats van bedreiging. Ontdek hoe je stress positief kunt benutten voor jezelf en je team.

Wat is stress?

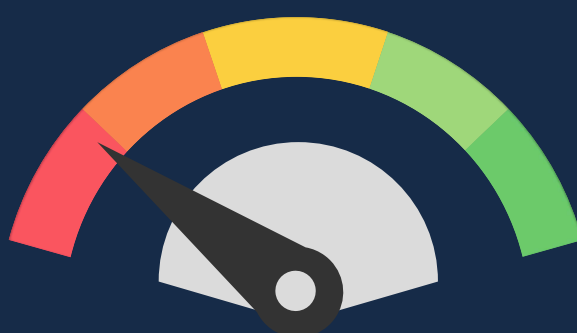
Stress is een natuurlijke reactie van het lichaam op uitdagingen. Het helpt ons reageren op veranderingen.

Stress activeert adrenaline en cortisol:

- **Adrenaline:** Verhoogde hartslag, bloeddruk en alertheid
- **Cortisol:** Verhoogde bloedsuikerspiegel, onderdrukking van ontstekingen

De 3 fasen van stress

- Alarmfase: Voorbereiding op actie
- Weerstandsfase: Zoeken naar balans
- Uitputtingsfase: Gevolgen van langdurige stress



WERKSTRESS EN DE ROL VAN LEIDINGGEVENDEN

Werkstress wordt vaak beïnvloed door privé-omstandigheden zoals mantelzorg of een complexe thuissituatie. Dit kan zorgen voor verminderde energie bij werkuitdagingen.

Leidinggevenden moeten stresscontext begrijpen en zelfinzicht hebben om effectief te ondersteunen:

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

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. 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.

Stress als motor voor persoonlijke ontwikkeling

Stress kan nieuwe vaardigheden, veerkracht en verbondenheid binnen teams ontwikkelen. Het delen van stressvolle ervaringen versterkt de onderlinge band.

Wat kun je zelf doen?

- **Stel prioriteiten**
- **Beweeg regelmatig**
- **Zorg voor voldoende slaap**
- **Gebruik ademhalingstechnieken**
- **Neem pauzes**

Bouw een cultuur van welzijn en ontwikkeling

Door *zelfinzicht* en een *open houding* - dit betekent de mens achter de werknemer zien, met al hun ervaringen, uitdagingen, en potentieel - 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.



GLÖWW
make stress work

Meer inspiratie op: glloww.com