Van stress naar flow

In de huidige tijd van economische onzekerheid en toenemende personele druk in organisaties neemt de stress bij management en medewerkers toe. Steeds vaker komt het voor dat mensen uitvallen op hun werk vanwege stressklachten of zelfs burnout raken.

Dit treft vaak de bevlogen medewerkers, die hard werken en hart voor hun werk hebben. Ook mensen die oververantwoordelijk zijn, veel hooi op de vork nemen, aardig gevonden willen worden of geen grenzen kunnen stellen lopen beduidend meer risico. Het gekke is dat we het ‘gewoon’ zijn gaan vinden, maar dat is het allerminst als we de ziektecijfers bekijken.

Wanneer de druk op het werk toeneemt, en er eventueel in de privé-sfeer ook nog een ingrijpende gebeurtenis plaatsvindt, dan neemt de kans op langdurig uitval fors toe.   
Slecht slapen, piekeren, hoofdpijn, of het gevoel dat men het niet meer aan kan, zijn signalen dat er sprake is van stress.  
Wanneer deze klachten langer aanhouden, kunnen ze chronisch worden en veranderen in ernstiger klachten, bijvoorbeeld ziekte, uitputting of depressie.   
  
[](http://www.google.nl/imgres?um=1&hl=nl&tbo=d&biw=1280&bih=878&tbm=isch&tbnid=V44r8wCl0VisgM:&imgrefurl=http://www.grotescheur.nl/wp6/2011/10/stress/&docid=NUUZvM-SDwjtYM&imgurl=http://www.grotescheur.nl/wp6/wp-content/uploads/2011/09/citaat-238-stress.jpg&w=900&h=636&ei=dZnAUOahMePh4QS9hYDwCQ&zoom=1&iact=hc&vpx=970&vpy=361&dur=3001&hovh=189&hovw=267&tx=213&ty=97&sig=101618989600731084056&page=1&tbnh=143&tbnw=202&start=0&ndsp=37&ved=1t:429,r:28,s:0,i:235)Stress vermijden is in de meeste gevallen niet mogelijk; bij iedere baan, in ieder huishouden komen momenten van stress voor. Maar hoe iemand omgaat met stressvolle situaties, daar kan hij of zij zelf vaak wel wat aan doen. Het is daarom belangrijk de signalen te herkennen én ze serieus te nemen.

In een cursus die bestaat uit 6 modules, die ook afzonderlijk te volgen zijn, leren wij deelnemers hoe ze stress-signalen kunnen herkennen én hanteren. We geven fundamentele richtlijnen voor stressreductie en -preventie. We reiken de instrumenten aan en de deelnemers zullen er in hun dagelijkse leven, mee aan de slag gaan, zodat ze uit kunnen vinden wat voor hen individueel goed werkt. Uiteraard worden deelnemers in dit individuele proces intensief begeleid.

De cursus bestaat uit 6 modulaire bijeenkomsten over 8 weken verspreid. Binnen deze 6 bijeenkomsten wordt een aantal vaardigheden behandeld, zoals: leren ontspannen en mindfulness, veranderen van leef-/werkgewoonten, positief en rationeel denken en een aantal houdings- en gespreksvaardigheden. Aan het eind van elke bijeenkomst worden één of meer ‘thuis-opdrachten’ gegeven, ter voorbereiding op de volgende bijeenkomst. Het grootste leereffect wordt bereikt door zelf te ervaren. Deze ervaring is essentieel voor een blijvend resultaat. Daarom is het regelmatig uitvoeren van bepaalde oefeningen nodig, zodat vaardigheden dusdanig eigen gemaakt worden, dat ze een automatisme worden.

[](http://www.google.nl/imgres?um=1&hl=nl&tbo=d&biw=1280&bih=878&tbm=isch&tbnid=HM3IoG1yS4XzmM:&imgrefurl=http://www.stepstone.be/Carriere-Tips/Tips-Trucs/5-tips-voor-een-ontspannen-gevoel-op-het-werk.cfm&docid=vOC86_o-RVu-bM&imgurl=http://www.stepstone.be/Carriere-Tips/Tips-Trucs/images/ontspannen-werk.jpg&w=258&h=172&ei=E5rAUM6WIIaH4ASw_4GwCg&zoom=1&iact=hc&vpx=198&vpy=417&dur=2961&hovh=137&hovw=206&tx=120&ty=72&sig=101618989600731084056&page=2&tbnh=124&tbnw=185&start=34&ndsp=39&ved=1t:429,r:48,s:0,i:229)Het bijhouden van de opdrachten geeft optimaal profijt van de cursus. De zevende bijeenkomst is een vervolgbijeenkomst die ca. 3 maanden na de zesde bijeenkomst wordt gehouden. De deelnemers krijgen de gelegenheid terug te komen op cursusonderdelen, vragen te stellen, oefeningen te herhalen en extra handreikingen voor zaken waar ze tegenaan lopen.

De bijeenkomsten samen vormen een effectief programma waar de werknemer zelf mee aan de slag gaat. Men kan ook zelf of als organisatie een keuzemenu samenstellen en aparte modules volgen.

De bijeenkomsten worden begeleid door Marieke Bult, arbeids-&organisatiepsycholoog, en Mado Remkes, stressreductie coach.

Wilt u meer over deze cursus weten, neem dan een kijkje op onze website: [www.kootsj.nl](http://www.kootsj.nl) onder het kopje Van “stress naar flow”.