



'STRESS? NEE, BEDANKT!' STRESS VOORKOMEN

IEDEREEN KRIJGT WEL EENS TE MAKEN MET STRESS. DAT HOEFT NIET ALTIJD NEGATIEF TE ZIJN, MAAR VEEL MENSEN VINDEN STRESSSITUATIES TOCH NIET AANGENAAM. ER ZIJN EEN AANTAL ZAKEN DIE JE KAN DOEN OM DE NEGATIEVE EFFECTEN VAN STRESS TEGEN TE GAAN, MAAR HET MEEST EFFECTIEVE IS NATUURLIJK HET PROBEREN VOORKOMEN VAN (NEGATIEVE) STRESS. WE GEVEN JE EEN AANTAL TIPS MEE:

- 1. LEER ORGANISEREN:** WANNEER PLANNEN NIET JOUW STERKSTE KANT IS, KAN DIT HEEL WAT (ONNODIGE) STRESS MET ZICH MEEBRENGEN. EEN CURSUS TIME MANAGEMENT OF PROJECT MANAGEMENT KAN JE HIERBIJ MISSCHIEN AL HEEL WAT VERDER HELPEN. WIL JE HET LIEVER IETS MINDER GROOTS AANPAKKEN? DAN KAN JE VOOR PLANNINGSTAKEN OOK GEWOON EVEN HULP VRAGEN BIJ EEN COLLEGA DIE EEN ECHT TALENT HEEFT VOOR PLANNING.
- 2. ZORG VOOR JEZELF:** WANNEER JE LICHAAM NIET VOLDOENDE VOEDINGSSTOFFEN OF RUST BINNEN KRIJGT, IS HET GEVOELIGER VOOR ALLERLEI ZIEKTES EN INFECTIES, MAAR REAGEER JE OOK GEVOELIGER OP PRIKKELS UIT DE OMGEVING. JE BENT MET ANDERE WOORDEN GEVOELIGER VOOR STRESS. ZORG DUS DAT JE ALTIJD VOLDOENDE TIJD NEEMT OM RUSTIG EN GEZOND TE ETEN, EN BEWAAK OOK DE KWALITEIT VAN JE NACHTRUST (DE GEMIDDELDE VOLWASSENE HEEFT ACHT UUR SLAAP PER NACHT NODIG).

3. **STEL JE GRENZEN (EN BEWAAK DIE OOK):** JIJ WEET HET BESTE HOEVEEL WERK JE AANKAN. STEL DEZE GRENZEN HEEL DUIDELIJK VOOR JEZELF, EN WEES OOK NIET BANG OM 'NEE' TE ZEGGEN WANNEER IEMAND JOU IETS EXTRA VRAAGT. WANNEER JE MAKKELIJK 'JA' ZEGT, VRAAG DAN OM WAT EXTRA BEDENKTijd, ZODAT JE IN ALLE RUST JE AGENDA KAN BEKIJKEN.
4. **GRIJP OP TIJD IN:** HEB JE TOCH TE VAAK 'JA' GEZEGD EN VOEL JE DAT DE WERKDruk TE ZWAAR WORDT? COMMUNICEER DIT TIJDIG AAN JE BAAS OF COLLEGA'S! OP DIE MANIER KAN DE SITUATIE AANGEPAKT WORDEN VOOR ZE JE NEGATIEVE STRESS BEZORGT.
5. **HOU HET OVERZICHT:** STRESS ONTSTAAT MEESTAL OP HET MOMENT DAT WE HET GEVOEL HEBBEN DAT WE DE CONTROLE OVER EEN SITUATIE VERLIEZEN. WANNEER VAN ALLE KANTEN VRAGEN EN TAKEN OP JE AFKOMEN, IS HET MAKKELIJK OM IN HET WERK TE 'VERDRINKEN'. NEEM DAAROM AF EN TOE (BIJVOORBEELD IEDERE WEEK) EEN MOMENT WAARIN JE BEWUST DE CONTROLE OVER DE SITUATIE TERUG NEEMT: STEL JEZELF EEN DOEL VOOROP VOOR DE KOMENDE WEEK, EN BEPAAL WAT ER ALLEMAAL MOET GEBEUREN OM DAT DOEL TE HALEN. JE KAN TIJDENS DIT MOMENT OOK LETTERLIJK HET OVERZICHT TERUG BRENGEN, DOOR BIJVOORBEELD JE WERKPLEK OP TE RUIJEN EN OVERZICHTELIJKER TE MAKEN.