

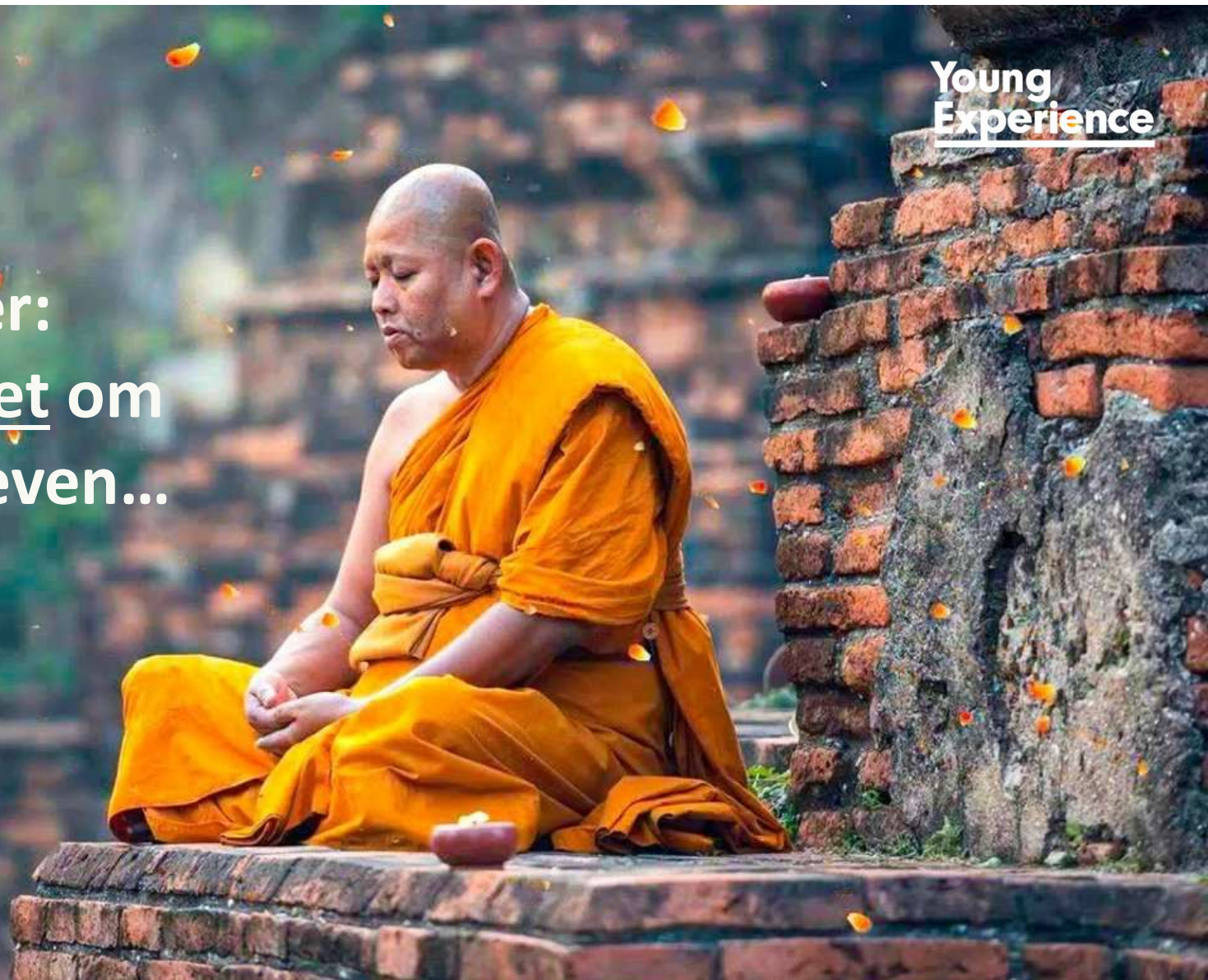
# Stress, energie & veerkracht

27 november 2024



**\*Self check-in\***

Disclaimer:  
het doel is niet om  
*stressvrij* te leven...



⚡⚡⚡⚡ Z z Z  
⚡ WORK REST Z Z  
⚡ HARD HARD Z  
⚡⚡⚡ Z Z Z z Z

Young  
Experience



Draagkracht  
& draaglast.



# Soorten energiegelvers en energievreters

Op basis van de 4Q's (4 soorten intelligentie)

## FYSIEK (FQ)

Fysieke inspanning/ontspanning

+ sporten, tuinieren, dansen

- schoonmaken, verhuizen

## EMOTIONEEL & SPIRITUEEL (EQ, SQ)

Emoties, gevoelens, bewustzijn

+ Complimenten, gezelligheid,

inspiratie, zingeving

- Ruzie, tegenslag, gebrek aan

richting en betekenis

## MENTAAL (IQ)

Breincapaciteit

+ creatief denken, in flow werken,

prikkeling

- Piekeren, studeren, lange tijd

concentreren.

**Stress?!**

---

# De twee kanten van stress

## POSITIEVE STRESS

Stress is een heel belangrijke en gezonde reactie van ons als mens. We hebben het nodig om te kunnen functioneren en presteren. Bevat ook de staat van *flow*.

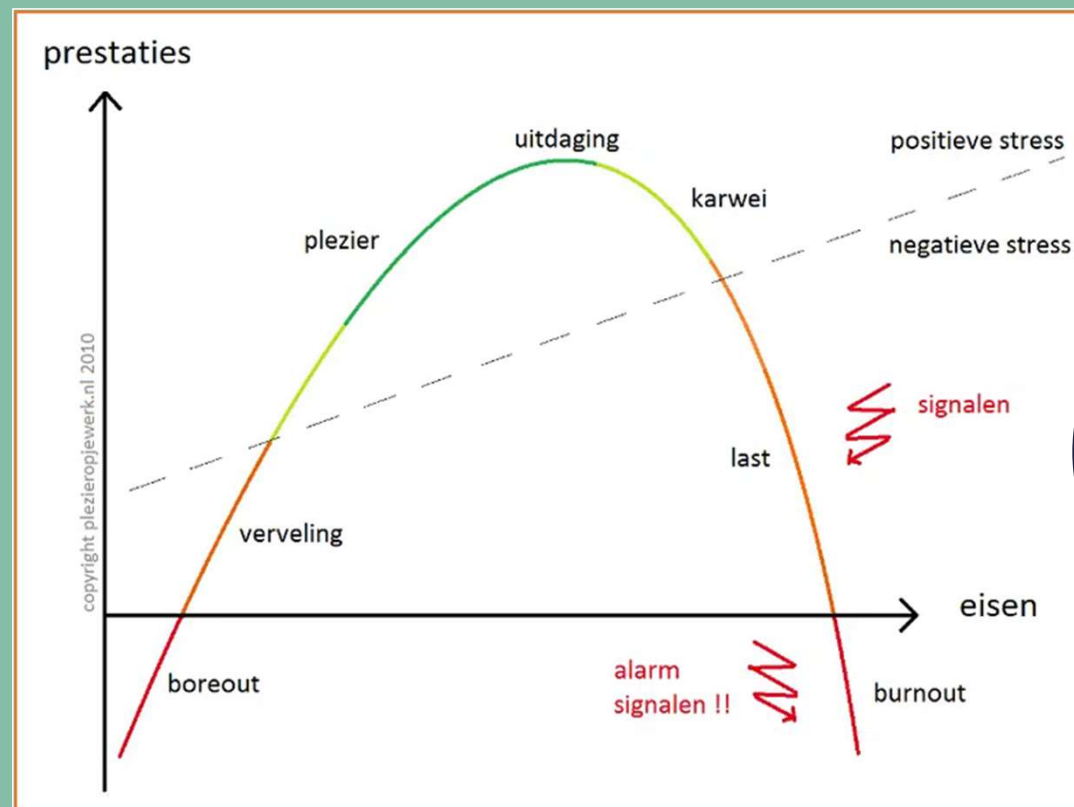
## NEGATIEVE STRESS

Als er een continue belasting is op ons stresssysteem, *chronische stress*, dan lukt het ons steeds minder goed om het stresssysteem tot rust te brengen.





# De curve van menselijk functioneren



## \*Self-check in\*

Waar ben jij  
afgelopen periode  
vooral?  
Positief of negatief  
stressniveau?

# Acute & chronische stress

## Acute stress

- Gezonde stress
- Maakt ons sterker en veerkrachtiger
- Wordt in onze maatschappij vaak vermeden
- Voelt bewust oncomfortabel

*Presentatie geven, hard op de rem voor invoegende auto, inspanning in de sportschool, iets nieuws leren...*

## Chronische stress

- Ongezonde stress
- Maakt ziek en zwakker
- Is continu aanwezig in onze maatschappij
- Merken we nauwelijks op (onbewust)

*Structureel te veel werk op je bord, twijfelen over je relatie, zorgen over de toekomst van de wereld, slechte sfeer op werk, geldzaken, (emotionele) pijn...*

# Stress, overspanning en burnout

---

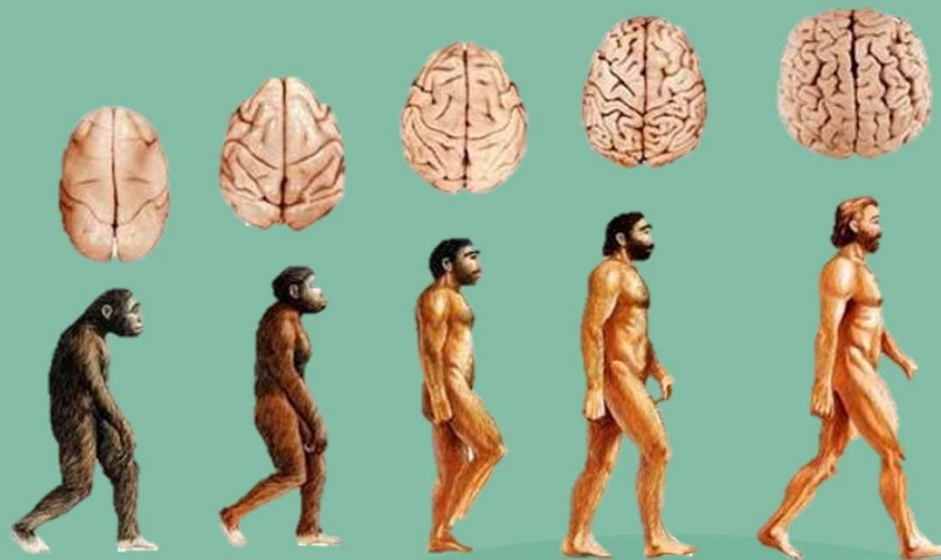
*Waar ligt het kantelpunt tussen  
gezond en ongezond?*

## 3 perspectieven:

1. **Evolutie**
2. Mindset en gedachten
3. Fysiologie

400.000

2%



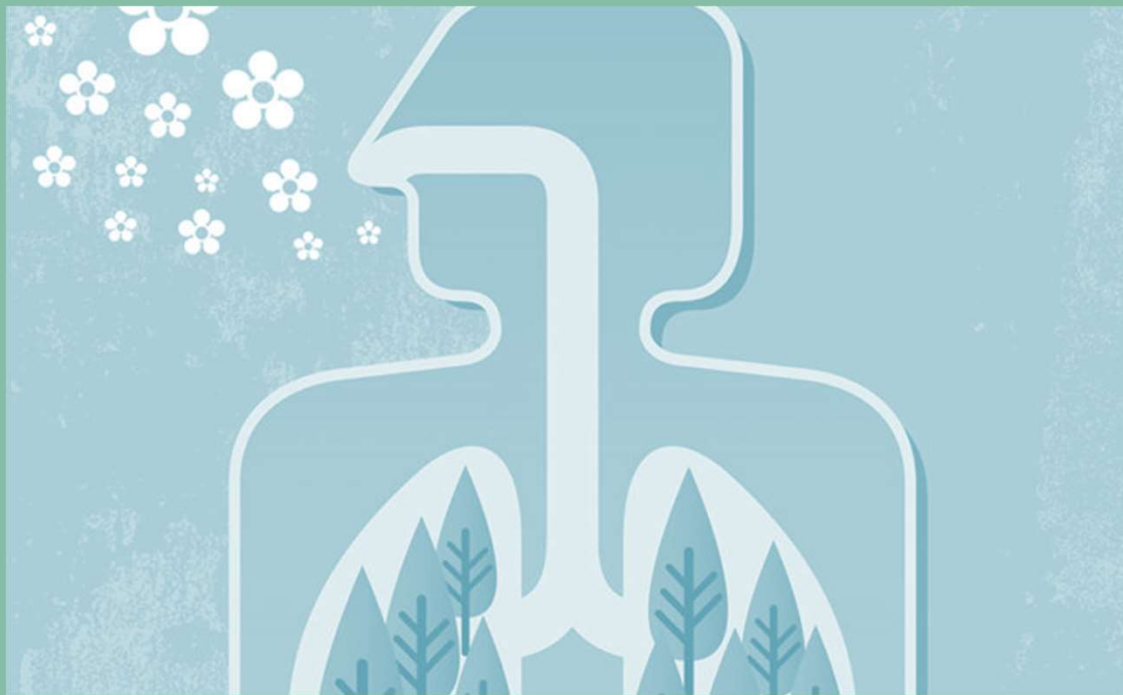
Een 'oud' brein in een 'nieuwe wereld'

# Evolutie van ons stresssysteem

- Huidige stress-systeem is terug te brengen naar dat van een vis. (Fight-Flight-Freeze).
- Zelden is er levensgevaar, maar toch ACTIVEERT dit systeem nog steeds heel makkelijk.



- Flight - vermijden, vluchten, ontkennen
- Fight - harder werken, bewijzen, doorzetten
- Freeze - verwarring, vastlopen, stagneren, blokkeren



## De link tussen stress en ademhaling:

*Fight, flight, freeze, flow, relax*

## 3 perspectieven:

1. Evolutie
2. Fysiologie
3. Mindset en gedachten



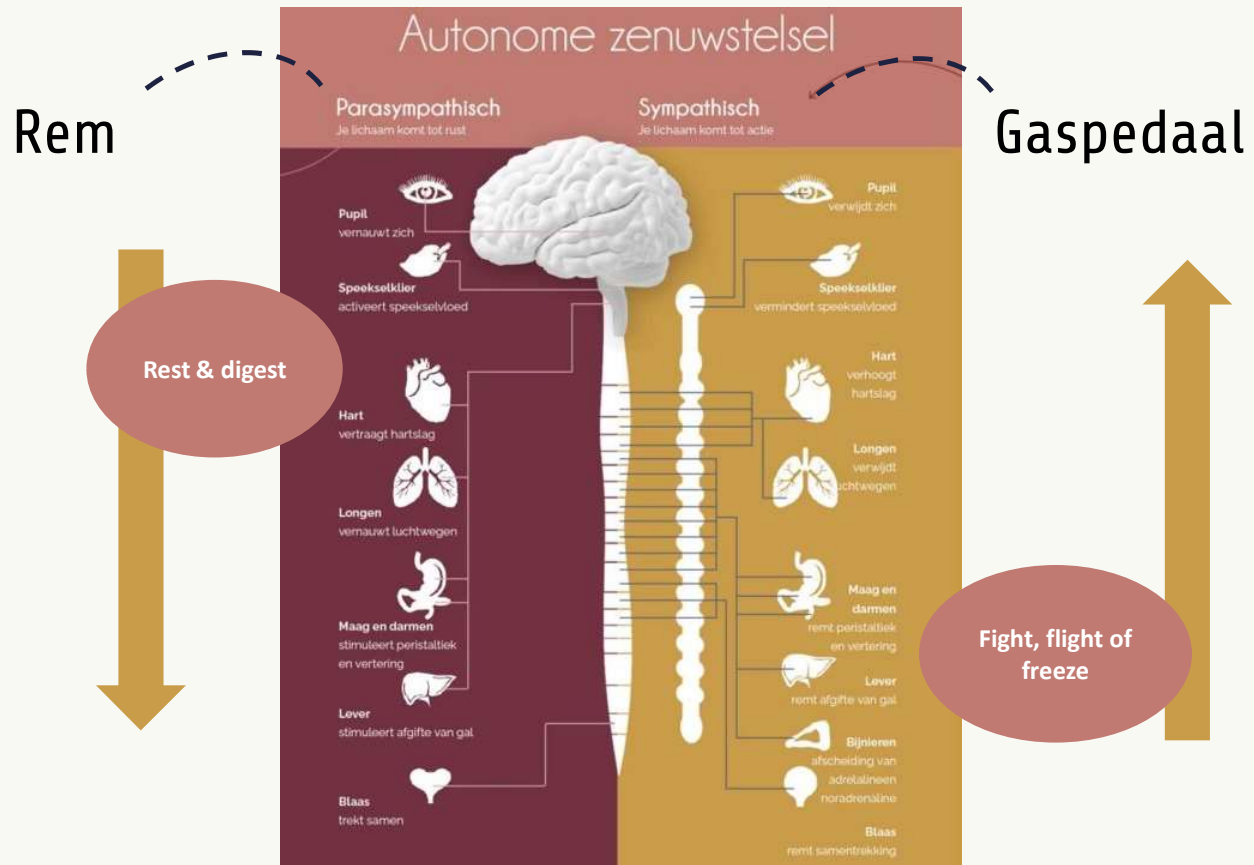
# Sympathicus en parasympathicus

---

Para-wat?

# Fysiologie / lichaam

Rem en gaspedaal



# \*Self check-in\*

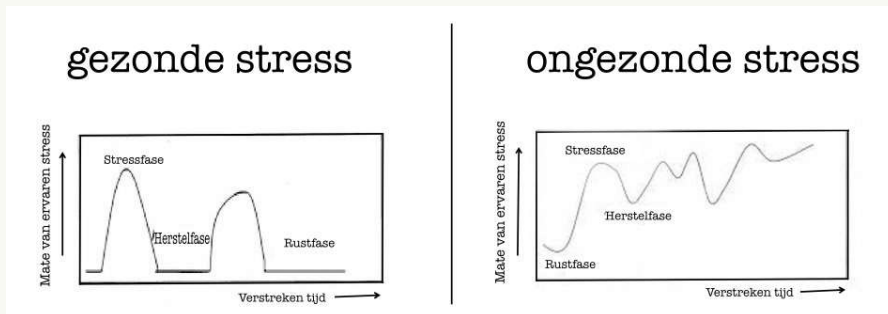
HERKEN JIJ – OP DIT MOMENT – DEZE SIGNALLEN  
VAN STRESS EN ENERGIE?

- Ik herken bij mezelf momenten van mentaal op zijn, moe of uitgeblust
- Ik heb regelmatig moeite met in-/doorslapen
- Ik ervaar regelmatig momenten van flow in mijn leven (de tijd vergeten, opgaan in wat je doet, met volle aandacht)
- Onder stress merk ik verandering van mijn eetlust (meer/minder)
- Ik kan na inspanning voor mijn werk goed tot rust komen
- Ik heb regelmatig last van piekergedachten en malen in mijn hoofd
- Ik heb regelmatig last van spierpijn, hoofdpijn en/of rugpijn
- Ik voel me overmatig betrokken/verantwoordelijk voor mijn werk
- Ik merk dat ik fouten maak op mijn werk en minder presteer dan ik van mezelf, gewend ben
- Ik ervaar genoeg ruimte voor het onderhouden van mijn sociale contacten



# Hoe ons lijf reageert op stress

## VERSCHILLENDE FASES



Hier is normale rust niet meer voldoende om te herstellen.  
Je rem werkt niet goed meer.  
Overlevingsmodus

*Prikkelbaar, irritatie, verminderde concentratie, stemmingswisselingen*

Zelfs je reservebatterij is leeg.  
Cortisol is op en remt adrenaline niet meer af = constante stress ervaring.

*Sneller ziek, oververmoeid, lusteloos, angstig, prikkelbaar, somberheid*

# Ontspannen

Van inspanning naar ontspanning

Actief	Meditatie	Wandelen
Passief	Muziek	Massage
	Geest	Lichaam



## 3 perspectieven

1. Evolutie
2. Fysiologie
3. Mindset en gedachten

We stoppen of 'accepteren' vaak meer op ons bord dan we willen of aankunnen.



WAAROM?

# Interne eisen

## MINDSET & GEDACHTEN

1. **Doe je best** – hard werken, waardering krijgen
2. **Doe me een plezier** – anderen tevreden stellen
3. **Wees sterk** – je spanning of bezorgdheid niet laten merken, laten zien dat jij alles aan kan.
4. **Schiet op** – ‘eeuwig gehaast’, altijd al bezig met het volgende, niet langzaam willen zijn
5. **Wees perfect** – perfectionisme, uitdaging vermijden om niet te kunnen falen, controlegedrag





# Veerkracht & regie

---

Wat of wie zie jij als  
veerkrachtig?

# Wat is veerkracht?

## DEFINITIE

- Veerkracht gaat over het gebruiken van een **neergaande beweging** om jezelf in de **omgekeerde richting** te duwen.
- Het **vermogen om te groeien** en jezelf te verbeteren wordt niet ondanks, maar dankzij tegenslagen bereikt.

*Het gaat om het vermogen om je eigen reactie in iedere situatie te bepalen op een helpende manier.*



# Veerkracht

## 4 KENMERKEN VAN EEN VEERKRACHTIGE LEVENSHOUDING

- Een positievere kijk op het leven;
- Een betekenisvolle visie voor ogen;
- Zoeken intensiever naar nieuwe oplossingen;
- Vinden meer ondersteuning bij anderen.

Growth mindset speelt een belangrijke rol evenals een stevige basis in self-care.



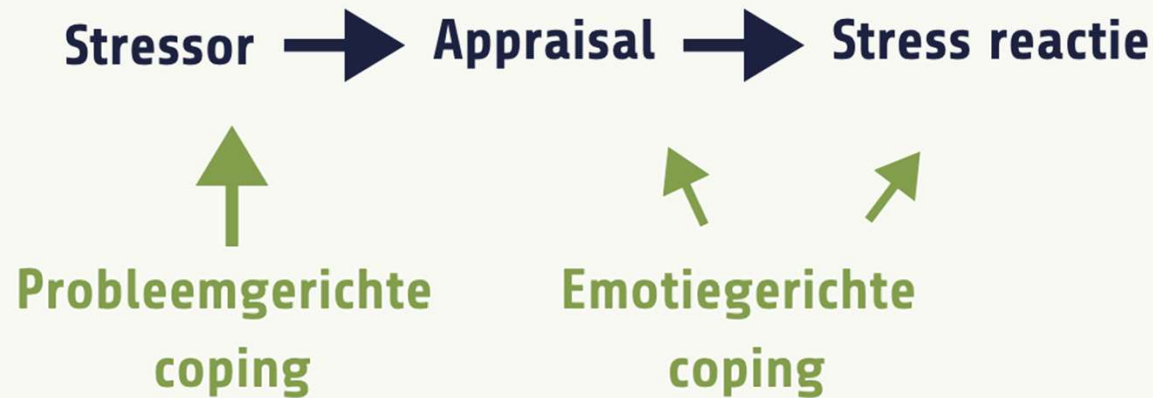
# In regie

Tools voor veerkracht in lastige situaties

# Kies je 'coping'

OMGAAN MET SITUATIES

*\*Self check-in\**  
Benoem 2 manieren van  
probleemgerichte coping en 2  
manieren van emotiegerichte coping  
voor jouw case.



Bijvoorbeeld: informatie zoeken, doel stellen, conflict oplossen, hulp vragen, planning aanpassen, feedback geven

Bijvoorbeeld:

- **Appraisal:** er anders naar kijken, je gedachten veranderen
- **Symptomen:** Mindfulness, meditatie, ontspanning, je emoties delen, ACT, journaling, erover praten met anderen

# Emoties als raadgevers

## ALS JE DURFT TE LUISTEREN

### Bang

- Psychologische angst: hulp zoeken, bescherming;
- Biologische angst: wegwezen.

### Bedroefd

- Rouwen om wat niet (meer) is of niet (meer) komt;
- Steun ontvangen, hart openen, loslaten.

### Boos

- Grenzen aangeven, positie innemen, helderheid, kracht;
- Energie vrijlaten.

### Blij

- Bevestiging, motivatie;
- Op de goede weg, richtingaanwijzer.

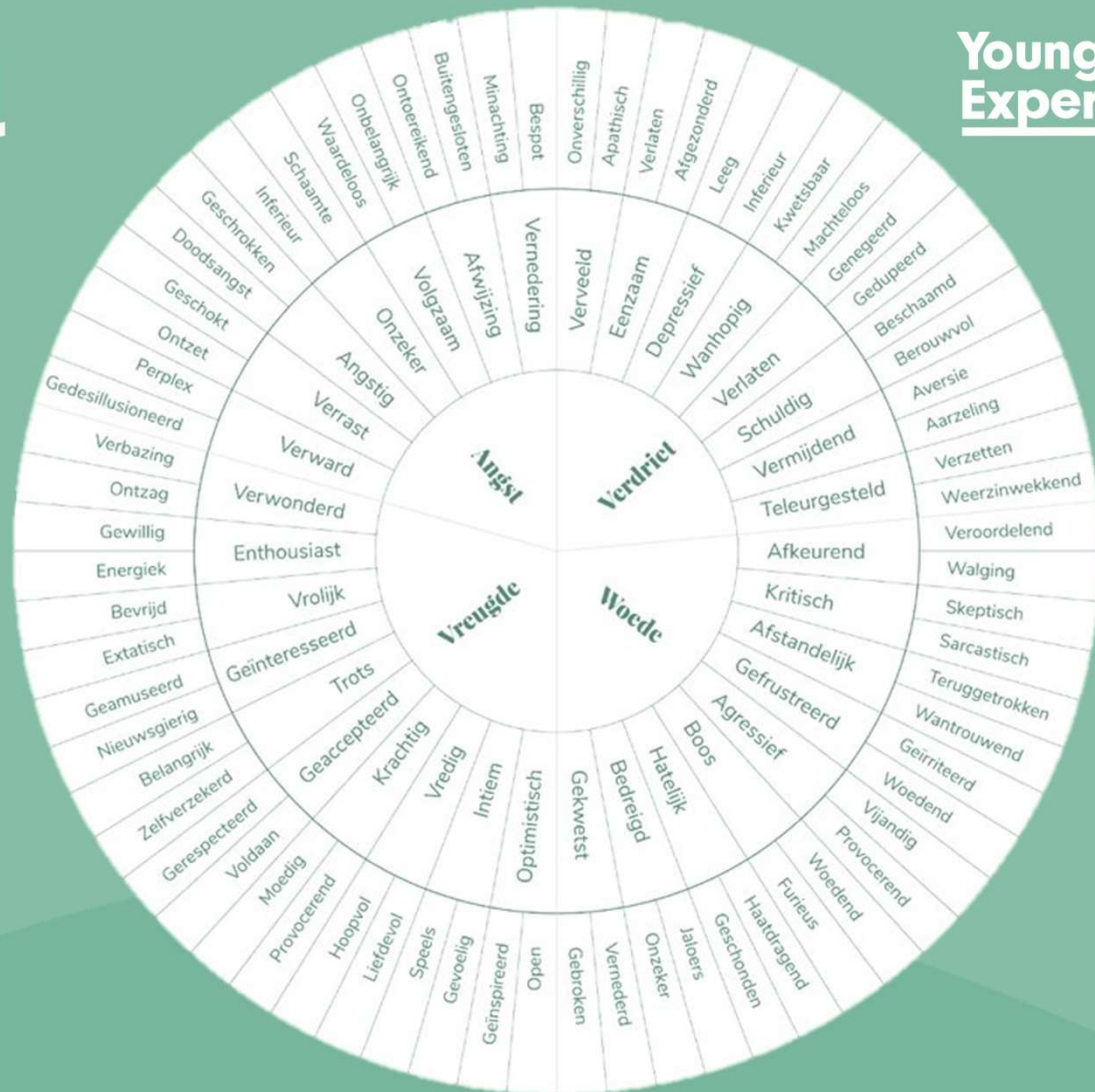


# Het emotiewiel

Young  
Experience

Beantwoord voor jouw case:

- Welke emotie ervaar je het sterkst in deze situatie?
- Wat betekent dat voor hoe je met de situatie om kunt gaan?





# Eerste hulp bij disbalans

Wat als het even niet lukt

Voor ongezonde stress, overspanning en burnout geldt: "Voorkomen is beter dan genezen".  
Als je toch in die situatie bent/terecht komt is dit wat je kunt doen:



**Bewustzijn.** Erkennen van een ongezonde balans is confronterend, maar ook een belangrijke eerste stap.



**Accepteer** dat het even niet lukt. Verzet brengt je verder van huis.



Neem **rust**. Je lichaam heeft hersteltijd nodig.



**Praat** erover en schakel evt. **hulp** in van een professional.



Geef **energiegevers** plek in je dag.



Identificeer je **energievreter**s en maak **keuzes**.



Werk aan je **breinhygiëne & lichaamsbewustzijn**.



**Vertrouw** erop dat het weer beter wordt. Jij bent in staat een gezonde balans te creëren.

# Dankjulliewel

---

Vul vóórdat je weg gaat  
even de evaluatie in (5min)

Fijne dag!

[Lisanne@youngcolfield.nl](mailto:Lisanne@youngcolfield.nl)

