

Stepstone 12

Klachtenreductie stresstaart

Je gaat in kaart brengen waar je stress vandaan komt.

Wat loopt er in je leven niet lekker?

Maak een overzicht van wat het is in je leven dat je stress geeft?

Soorten stress

Stress kan onderverdeeld worden in verschillende soorten stress: Levensstress, Transitiestress, Werkstress en Traumatische stress. Probeer eens al je bovengenoemde stressoren onder te verdelen in de vier soorten stress. Zijn alle stressoren nu genoemd? Indien je je werkstress verder wil uitdiepen kun je de “Bronnen van stress in organisatie” checklist invullen.



Levensstress

Bijvoorbeeld gezondheid, relatie, familie, schulden, conflicten, woonsituatie, ziekte.

Transitiestress

Bijvoorbeeld bedrijfssluiting, reorganisatie, werktijdvermindering, ontslag, bevordering of demotie, functie-analyse.

Werkstress

Wanneer we de macht over onze eigen bezigheden kwijt taken: als je in je werk iets moet doen wat je niet wilt of niet kunt (van jezelf).

Traumatische stress

Bijvoorbeeld agressie, geweld, misbruik, ongevallen, calamiteiten, plotseling overlijden enz.



Welke van de vier onderdelen geeft de meeste stress? En welke komt op de 2de, 3de en 4de plaats?

Als we je stress 100% geven en bijvoorbeeld werkstress is de grootste stressor, hoeveel procent neemt deze dan in? En hoeveel de nummers 2, 3 en 4? Gebruik onderstaande cirkel om de stressoren in te delen n.a.v. de percentages.

Met welke stressor wil je beginnen? Op welke stressor heb je de meeste invloed?

Levensstress / Transitiestress / Werkstress / Traumatische stress

