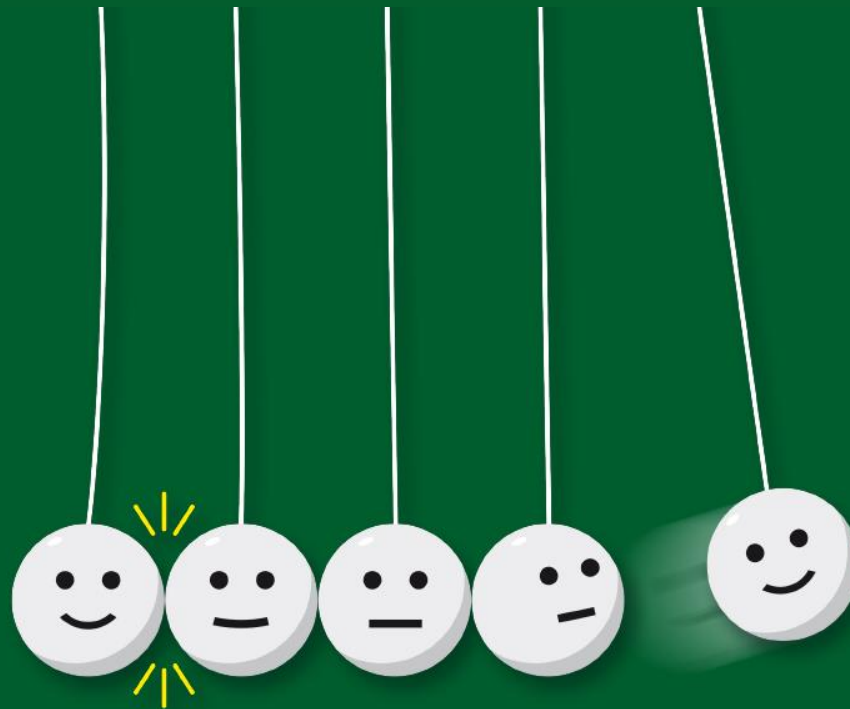


Workshop Stress te lijf



**VERANDERING DIE
DOORWERKT**

CiEP in het kort

- Expert in het verminderen van werkdruk
- Sinds 1992, gevestigd in Leiden
- (Inter)nationaal actief
- Ca. 30 CiEP-coaches
- On-the-job training & coaching
- Bewust, effectief en stressvrij werken en samenwerken
- Meetbaar, zichtbaar en voelbaar resultaat



TIJDWINST:
4 TOT 8 UUR PER WEEK



VERBETERING
TEAMRESULTAAT



MEER OVERZICHT
EN FOCUS



WERKDruk BETER
HANTEREN



FUNDAMENT VOOR
ZELFSTURING

Het programma voor vandaag

- Stress van 1-10
- Wat is stress
- Heb ik stress? En wat doe ik eraan....
- Stress: reacties en gevolgen
- Team onder druk? En hoe maak ik het bespreekbaar..
- Praktische tools

WAT IS STRESS?

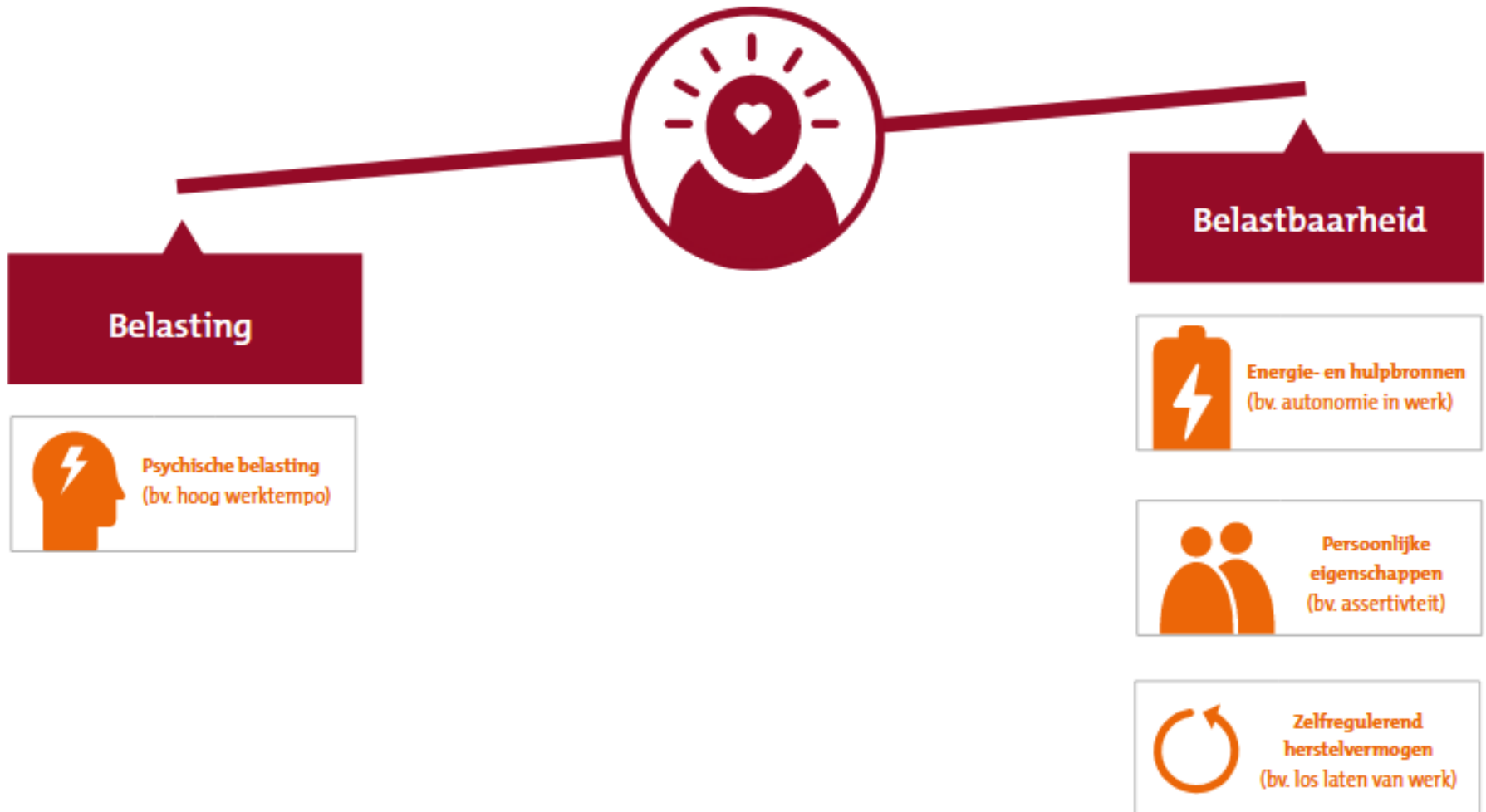


WAT IS STRESS?



WAT IS STRESS?

Werkstress balans



LIMBISCH BREIN:

- emoties
- woede, angst
- plezier, liefde,
- enz.



REPTIELENBREIN:

- overleving
- voortplanting
- instincten

NEOCORTEX:

- intellect
- leervermogen
- geheugen
- taal enz.



HEB IK STRESS?

TEAM

ONDER DRUK?

REACTIES EN GEVOLGEN

| | VALKUIL | STRESS |
|---------------|---|---|
| GEEL | Zaken ingewikkeld maken, alles aan elkaar verbinden | Kritisieren, cynisme |
| GROEN | Overal mee bemoeien, blijft maar consensus zoeken | Roddelen, anderen zwart maken |
| ORANJE | Waan van de dag, opportunistisch | Duikgedrag, falen op anderen afschuiven |
| BLAUW | Alles dichtregelen, controle drang | Bureaucratisch, verschuilen achter taak en regels |
| ROOD | Drammerig, forceren | Vechten of vluchten, recht van de sterkste |
| PAARS | Eigen kring beschermen, behoudend | Wantrouwen, argwaan |

PIRAMIDE VAN LENCIONI



REACTIES EN GEVOLGEN

| | VALKUIL | STRESS |
|---------------|---|---|
| GEEL | Zaken ingewikkeld maken, alles aan elkaar verbinden | Kritisieren, cynisme |
| GROEN | Overal mee bemoeien, blijft maar consensus zoeken | Roddelen, anderen zwart maken |
| ORANJE | Waan van de dag, opportunistisch | Duikgedrag, falen op anderen afschuiven |
| BLAUW | Alles dichtregelen, controle drang | Bureaucratisch, verschuilen achter taak en regels |
| ROOD | Drammerig, forceren | Vechten of vluchten, recht van de sterkste |
| PAARS | Eigen kring beschermen, behoudend | Wantrouwen, argwaan |

WAT

KAN IK DOEN?

WAT KAN IK DOEN?

Checklist

SIGNALEN VAN WERKDRUK OP TEAM- OF ORGANISATIELEVELAU

Waarom herken je stress binnen teams?

Niet alle signalen zijn het gevolg van ongezonde werkdruk. Als je er echter niets mee doet kan er wel stress door ontstaan. Ook als je duidelijke veranderingen waarneemt, is het van belang gezamenlijk na te gaan wat daar de oorzaken van zijn. In deze vragenlijst vind je de signalen waar je stress tussen collega's aan kunt herkennen. Check wat je in je eigen team of binnen je organisatie merkt en tel de X-en per categorie op.

Veranderde communicatie

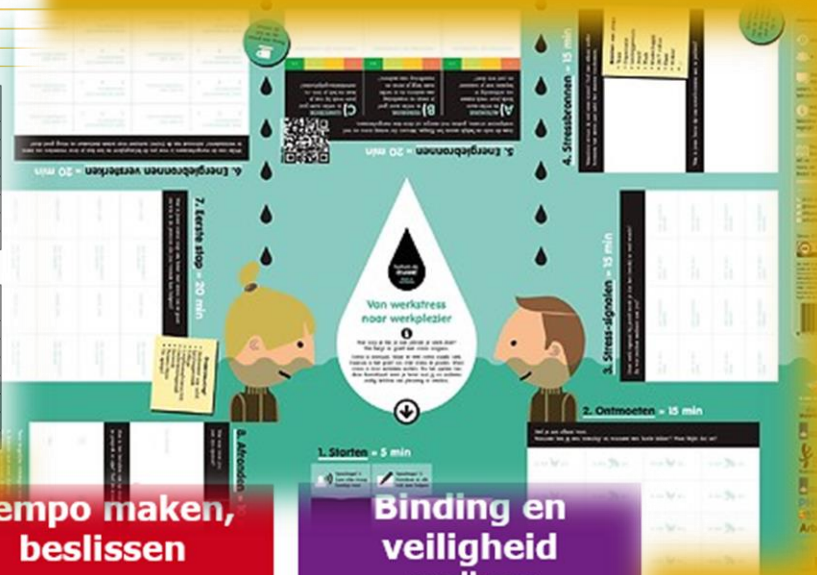
- Minder open communicatie
- Gejaagd gedrag/geïrriteerd gedrag
- Slechter naar elkaar luisteren
- Frequent klaaggedrag, cynisme
- Gebruik van sterk emotioneel geladen woorden als 'vreselijk', 'ontzettend'
- Weinig deelname aan discussies tijdens overleggen

Aantal X

Veranderde besluitvormingsprocessen

- Beslissingen worden te snel en niet doordacht genomen
- Er wordt te lang gewacht met het nemen van beslissingen
- Er worden geen beslissingen meer genomen
- Ideeën worden van tafel geveegd nog voordat iemand is uitgesproken
- Mensen willen niet meer meedenken over nieuwe initiatieven
- Mensen worden subassertief en passiever; ze laten de leider beslissingen nemen

Aantal X



Organiseren, structuur aanbrengen

Tempo maken, beslissen

Binding en veiligheid creëren



Terugvallen op eigen taak



Domein verdedigen



Argwaan, wantrouwen