

Dag van de PSA

Samenvatting presentatie stress



Wout Plevier

In opdracht van Reed Business Media

Stress

Centrale vragen dag van de PSA

Op de dag van de PSA stonden o.a. de volgende vragen centraal:

- Wat kunt u doen om stress gezond aan te wenden?
- Hoe kunt u stress zowel mentaal, fysiek, qua taal en gedragingen aanpakken.
- Hoe herkent u stress en wendt u het op de juiste wijze aan?
- Hoe ontwerpt u een routine, zodat u ontspannen kunt leven en werken met een goede performance?
- Hoe herkent u stress bij uzelf en bij anderen?
- Welke stresstypen kunt u onderscheiden?
- Welke interventies zijn er allemaal mogelijk om stress te managen?
- Hoe voert u stressmanagement duurzaam in?

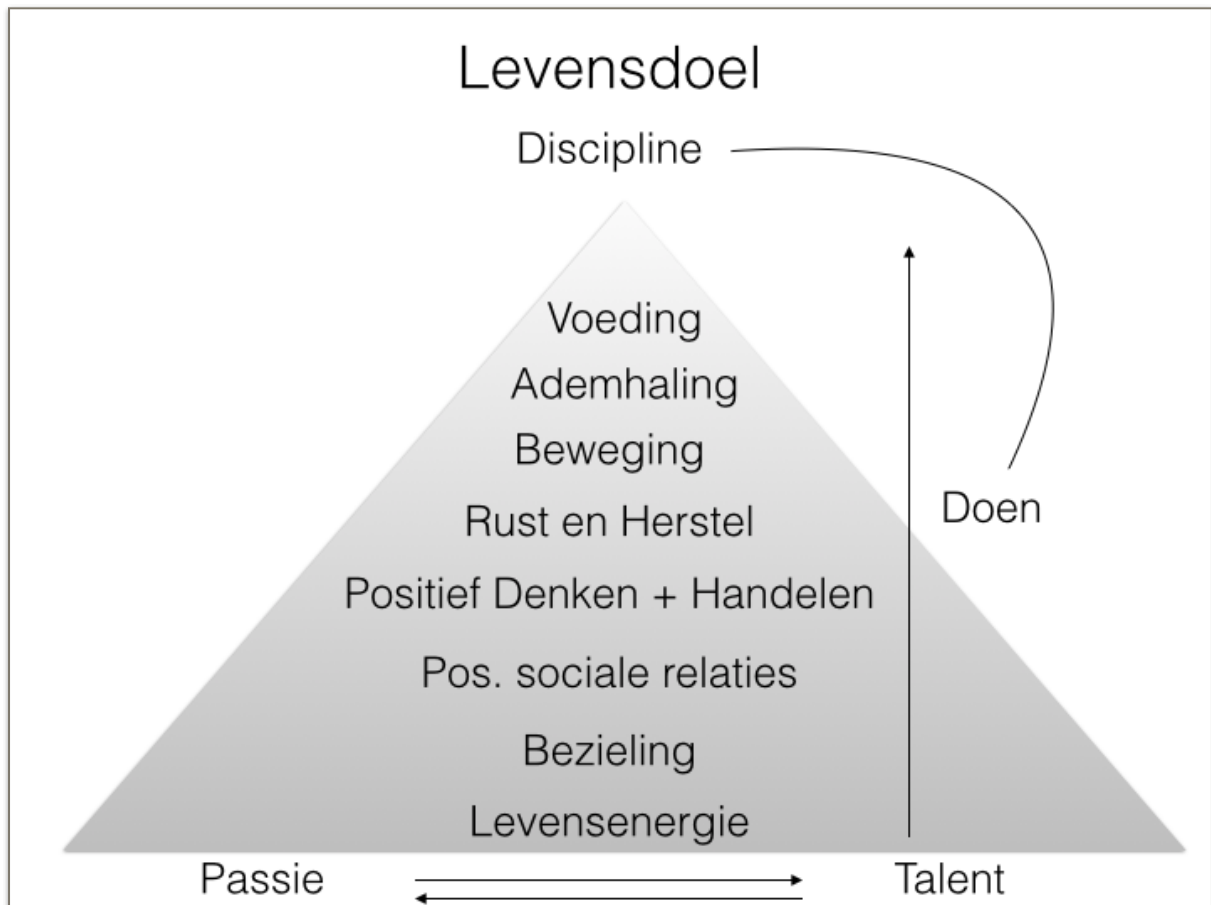
Oorzaken stress

Omgaan met stress vergt een goede verbondenheid tussen lichaam en geest. Bij veel mensen en in veel organisaties is dit verstoord. Veel mensen ervaren veel negatieve stress (Disstress). Dit heeft een aantal oorzaken:

1. Mensen zijn minder gevoelig geworden voor signalen en emoties van hun lichaam. Men rationaliseert over processen die emotioneel zijn.
2. In organisaties durven medewerkers nog steeds geregeld hun zwakten niet te laten zien. Sterk zijn en geen fouten mogen maken (van zowel zichzelf als van de organisatie), voert vaak de boventoon.
3. Leidinggevenden praten te weinig met hun medewerkers.
4. In Nederland bezigt 54% van de leidinggevenden een demotiverende stijl van leiding geven.
5. Slechts 4 op de 10 organisaties houdt zich in meer of mindere mate bezig met stressmanagement. HRM creëert te weinig draagvlak binnen MT voor goed doorvoeren van stressmanagement.
6. Te weinig mensen werken met bezieling (slechts 12%) en te weinig op hun werkelijke talent (slechts 40%). Mensen komen hierdoor onder druk te staan.
7. In de recessietijd hebben veel mensen doorgewerkt, terwijl ze eigenlijk al overbelast waren.

De vier elementen uit de geluks-/ vitaliteitsdriehoek

Er is dus zowel vanuit het individu, als vanuit de organisatie verbinding nodig tussen de 4 elementen uit de onderstaande geluks-/ vitaliteitsdriehoek: bezieling, talent, discipline en vitaliteit.



Het is een levensstrategie, die zonder twijfel tot de beste resultaten leidt bij leven en werken van een mens. Dit betekent dat men oog dient te krijgen voor zijn of haar persoonlijke ontwikkelpad:

- Waar bent u enthousiast over en creëert u dit voldoende binnen je baan?
- Komt uw talent in uw werk voldoende tot uiting?
- Leeft en werkt u volgens een routine die u vitaal en gelukkig maakt?
- Weet u waarom u doet wat u doet? Wat is uw levensdoel?
- Volgt u de juiste routine om gelukkig en vitaal te kunnen leven?

Dit is voor veel mensen niet eenvoudig.

Wat veroorzaakt dit?

Dit komt enerzijds doordat heel veel individuen hier niet over nadenken. Ze leiden eerder aan het Niagara Falls Syndroom: ze vallen in een wilde rivier en worden door de stroom meegevoerd, in plaats dat ze zelf bepalen welke koers ze zullen varen en hoe ze de reis zullen invullen.

Anderzijds komt het door de buitenwereld, die de medewerker steeds beïnvloedt om meer te presteren, op een bepaalde manier te werken, te denken, te handelen en beslissingen te nemen.

Hierop hebben we als individu slechts 10% invloed. 90% wordt buiten onze invloed bepaald: het weer, de verkeersdrukte, de recessie, het beleid van een organisatie et cetera. Maar het bepaalt wel een groot deel van ons bestaansgeluk.

Waarom er dan toch mee bezig gaan?

Dit is heel eenvoudig. Als men zich er toe zet om de verantwoordelijkheid voor persoonlijk geluk en koers meer in eigen hand te nemen, dan zijn de resultaten er ook naar. Zowel voor het individu, als ook voor de organisatie. Men krijgt als mens een bruisend en zinvol leven en werkt zo veel mogelijk zonder negatieve stress (Eustress). Als organisatie kan men enorme positieve vruchten plukken als men stressmanagement goed aanpakt. Uit onderzoek blijkt dat de organisaties die een ultiem positief omgevingsklimaat creëren voor hun medewerkers:

- minder ziekteverzuim hebben.
- betere performance leveren.
- tot betere resultaten komen.
- minder stress ervaren.
- meer werkplezier hebben.
- meer pro actieve en zelf verantwoordelijke mensen voortbrengen.
- medewerkers hebben, die trots zijn op hun organisatie en daardoor nog meer gemotiveerd zijn.
- aantrekkelijk worden voor goed opgeleide en competente mensen.

Wat is stress eigenlijk?

Stress is een natuurlijk gezonde reactie van het menselijke lichaam. Qua stress en hoeveelheid werk kan een mens best wel iets aan. Het lichaam is zo geprogrammeerd dat het neurotransmitters aanmaakt, welke de hormoonproductie op gang brengen om een prestatie te leveren: Noradrenaline, Adrenaline en Cortisol. Vanuit de Locus Coeruleus en de Hypothalamus worden deze hormonen naar de Hippocampus gestuurd. De Hippocampus wordt hierdoor super alert. Aangezien we door deze super alertheid overladen zouden kunnen worden met impulsen, worden er in de omliggende gebieden van de Hippocampus hormonen aangemaakt die ons juist doen focussen. Er wordt bloed en zuurstof naar de elementaire delen van ons lichaam gepompt. Hierdoor komen we in actie en zijn we in staat een stressor te elimineren of oplossen. Tot zover niets aan de hand. Het lichaam herstelt zich daarna en komt weer in rusttoestand. Dit zorgt ervoor dat we prestaties kunnen leveren en dat geeft ons als mens ook een lekker gevoel (Eustress).

Waar gaat het dan mis?

Veel mensen laten negatieve stress echter te frequent, te langdurig, te heftig aanwezig zijn. Men probeert de stress veelal rationeel op te lossen. Terwijl het merendeel van de stressreactie emotioneel is en het allerlei vervelende bijreacties oplevert. De mens herkent deze wel maar negeert ze veelal.

Op het werk wordt hier soms ook geen aandacht aan besteed. Hierdoor krijgt het kans om steeds groter en heftiger te worden. De leidinggevende heeft een belangrijke rol om dit te herkennen, erkennen en hierop te anticiperen. De stressmeter slaat negatief door als de draagkracht te klein wordt ten opzichte van de draaglast van een medewerker. Kort gezegd: uw vermogen om met de stress om te gaan, een goede sociale omgeving die u te helpt als u stress ervaart, de mogelijkheid om uit te rusten, nemen af. De hoeveelheid werk/ problemen, de zwaarte/ frequentie en heftigheid van de situaties nemen toe.

Als dit gebeurt zal uw lichaam u signalen geven. In eerste instanties waarschuwt het u met allerlei emoties: teleurstelling, druk, frustratie, boosheid, verwarring, en bv. kwaadheid. Als u hier niet tijdig op reageert dan geeft het lichaam 4 type

stresssignalen af: mentale signalen (naar binnen keren/ afzonderen/ depressie), fysieke signalen (hoofdpijn/ nekpijn/ borstpijn/ darmpijn), taalsignalen (negatief in denken en praten naar zichzelf en anderen), gedragssignalen (snauwen, huilen, mopperen). Veel mensen ervaren de vier signalen wel als stress optreedt maar anticiperen hier niet op. Men ervaart de stress dan als negatief (Disstress). Het kost energie, men wordt minder productief, men raakt minder gemotiveerd en voelt zich minder vitaal.

Duurt dit proces te lang, dan kan dit leiden tot gedemotiveerde medewerkers, ziekteverzuim of erger. Op het moment dat iemand ziek wordt, dan kost dit een organisatie geld. De medewerker wordt minder tot niet productief. Laat men het doorsudderen, dan kan het zijn dat een medewerker in ziekteverzuim beland. Bij psychologische hulp komen daar dan gemiddeld al €2000 per medewerker bij aan kosten. Laat men het dan nog meer doorsudderen en een medewerker valt uit, dan komen daar de kosten van reïntegratie bij: gemiddeld €25.000 per medewerker.

Wat zijn signalen van overmatige negatieve stress?

Lichamelijk	Mentaal
• Slapeloosheid	Concentratiestoornis
• Hoofdpijn	Geheugenverlies
• Brandend hart	Piekeren
• Pijn in rug	Ongegronde angsten
• Maagzweer	Snel huilen/driftig
• Krampen	Overmatige bezorgdheid
• Maag-darmstoornis	Hekel aan werk- leefomgeving

Wie hebben er vooral last van?

Een combinatie van volgende type mensen hebben er last van: perfectionisten, strebers, helpers, mensen met te hoog verantwoordelijkheidsgevoel, mensen die hun gevoel negeren en de minder assertieve mensen.

Stresstypen Carien Karsten

*Onderstaand artikel over stresstypen is geschreven door Carien Karsten.

Bent u een turbotype, crashtype, hoog gevoelig type of bore-out type? Coach Carien Karsten geeft tips voor stress. In het onlangs verschenen Chill, de ultieme antistress-gids voor vrouwen, introduceren de Amerikaanse gynaecologen Stephanie McClellan en Beth Hamilton vier verschillende stresstypen. Zij baseren hun indeling op onderzoek naar de neurobiologische werking van stresshormonen, de werking van het autonome zenuwstelsel en hun praktijkervaring. Ook al is hun boek geschreven voor vrouwen, de stresstypen gelden ook voor mannen.

Om te weten wat u aan uw stress kunt doen, is het goed om uw eigen stresstype te kennen. Ik beschrijf ze alle vier, plus tips om de stress te lijf te gaan.

Turbotype

U bent zeer productief en doet daar bij stress nog een schepje bovenop. Dan schakelt u over op een hogere versnelling en gaat u meer controleren. De stresshormonen schieten omhoog. Turbotypes zeggen vaak: 'Het lukt me helemaal niet meer te ontspannen, ik voel me altijd opgejaagd.'

Bent u een turbotype?

Vermijd koffie. Verkrampte spieren kunt u ontspannen met shiatsu-massage. Zorg dat u in ieder geval twee keer per week intensief sport. Plan vrije weekenden, vakanties en door de week ook tijd voor u zelf.

Crashtype

U hebt een hoge output in uw werk, u bent een echte multitasker. U voelt echter geen waarschuwingssignalen en crasht als de stress u te veel wordt. U kunt dan helemaal niets meer, ligt voor apegapen op de bank. Het risico op burn-out is bij dit type het grootst. Als dit type instort, zeggen anderen vaak dat ze het helemaal niet verwacht hadden. Het crashtype leek zo sterk...

Bent u een crashtype?

Ga vooral leuke dingen doen als u geveld bent door stress. Wees voorzichtig met koffie, en doe - als u nog wel werkt - een time-managementcursus om te voorkomen dat u opbrandt. Stop met het slikken van paracetamol en meld u kort ziek als u klachten krijgt. Zo voorkomt u dat u echt instort en dan veel meer tijd nodig hebt om te herstellen.

Hooggevoelige type

Achter de stress ligt vaak een traumatische ervaring. U raakt door kleine dingen al uit evenwicht, wat uw angsten activeert - die u afremmen. In nare situaties brengt u uw boosheid en agressie niet naar buiten, maar richt die tegen uzelf. Een typerende uitspraak voor hooggevoelige types: 'Ik voel dat er heel wat talent in me zit, maar het komt er niet uit.'

Bent u een hooggevoelig type?

Bij u moet de energie juist toenemen. U zult de cortisol-aanmaak (stresshormoon) moeten ondersteunen. Kies een vast tijdstip op de dag voor beweging, eet op vaste tijdstippen. Als u niet te dik bent, eet dan zoete en romige producten en vergeet de chocola niet. Zo maakt u stoffen aan die uw stemming verbeteren. Doe ook wat aan het piekeren, bijvoorbeeld door een cursus rationeel denken te volgen of daar een boek over te lezen.

Bore-outtype

U raakt gestrest door onderbelasting. Eenmaal gestrest, trekt u zichzelf terug en bent u nauwelijks meer te motiveren. Soms *onder* belastingen bore-outtype mensen zich uit angst voor een burn-out. Het paradoxale is dan dat juist wat gevreesd wordt, gebeurt. U voelt zich angstig als u pijn voelt en haakt af met vage klachten zoals maagkramp, buikpijn, hoofdpijn of een licht gevoel in uw hoofd.

Bent u een bore-outtype mens?

Goed nieuws: drink vooral wél koffie, begin daar 's ochtends al mee. Eet makkelijk verteerbaar voedsel op vaste tijdstippen per dag. Liever (even) geen melkproducten of rauwe groente. Houd een dagboek bij over wat u leuk vindt en wat niet. Zo krijgt u meer contact met uw gevoel. Beweeg regelmatig, maar bouw het op. Begin met vijf minuten per dag.

Enkele feiten

Miljoen Nederlanders hebben burn-out klachten ... 'Bedrijfscultuur blokkeert gesprek over stress' ... Week van de werkstress van start

Deze tekst kopte de website Joop.nl eind vorig jaar. Negatieve stress! Iedereen heeft er wel eens last van. Sterker nog: het is de laatste jaren explosief toegenomen. Het internet geeft de volgende feiten en cijfers over stress in Nederland:

- 1 op de 3 ziektegevallen is gerelateerd aan stress.
- 36% werkgerelateerde ziekteverzuim door werkstress (21.000 fte)
- Kosten 1,9 miljard
- 17% burn-out tussen 25-35 jaar
- 38% door hoge taakeisen
- slechts 12% bezielde medewerkers
- 44% te weinig autonomie op werk
- 8% gepest op werk
- 16-23% door ongewenst gedrag
- 54% leiders demotiveert personeel
- Jaarlijks lopen bijna 1 miljoen mensen kans op een burn out.
- 4 op de 10 organisaties doet in meer of mindere mate iets aan stress management.
- In 2015 hadden ruim 2,7 miljoen werknemers te maken met hoge taakeisen.
- Ruim 600.000 werknemers vonden de psychische eisen van het werk te hoog.
- 1 op de 8 werknemers heeft last van werkstress.
- 40 % van de werknemers heeft behoefte aan maatregelen tegen werkdruk en werkstress.
- 44 % van de werkgevers vindt werkstress het belangrijkste beroepsrisico.
- In 73% van de gevallen worden signalen zoals slapeloosheid, hoofdpijn of concentratieverlies niet op tijd herkend of wordt er niet adequaat genoeg op gereageerd.

21 tips om als individu met stress om te gaan

1. Werk zo veel mogelijk op uw talent. Mensen die elke dag hun talent kunnen gebruiken zijn veelal minder gestrest. Kortom, doe wat u leuk vindt en waar u goed in bent.
2. Creëer elke dag momenten die u inspireren en die u uit de alledaagse sleur trekken. Bezielde momenten zorgt voor productie van fijne hormonen als oxytocine, endorfine, dopamine die u gelukkig maken.
3. Herken uw stresstypologie en leer hierop te anticiperen. Elk stresstype heeft een eigen aanpak nodig, die hem meer ontspannen maakt.
4. Creëer een routine die u rust, overzicht, vitaliteit en plezier oplevert.
5. Werk voortaan zo veel mogelijk in blokken van dezelfde activiteit. Hierdoor kunt u in flow komen.
6. Bepaal altijd wat uw doel is voordat u ergens aan begint. Wat wilt u weten, kunnen, doen, aan stimulans en feedback ervaren? Een voorbereid mens kan gemakkelijker anticiperen op onverwachte situaties.
7. Wordt pro actief: raadpleeg voortaan altijd even uw agenda, voordat u een beslissing neemt.
8. Plan drie momenten per dag om even te denken en uit te rusten (15 minuten per moment). Aan het begin van uw dag bepaalt u uw belangrijke doelstellingen en deelt u de dag in. Is deze al ingevuld. Creëer dan een moment waarop uw agenda nog leeg is en start op dat moment.
9. In het midden van de dag neemt u weer een rustmoment en vraagt u zichzelf af: hoe gaat het met mijn belangrijke doelen? Dien ik ergens bij te sturen? Hoe is het met mijn energie? Dien ik even te pauzeren? Hoe gaat het met mijn bezieling? Heb ik vandaag al plezier gehad? Als er ergens bijgestuurd dient te worden, doe dat dan op dit moment.
10. Aan het einde van de dag evalueert u uw dag en plant u uw volgende dag. 1 x per week maakt u een overzicht van uw week.
11. Breng de zaken die u stress geven in kaart. Maak hiervoor een tabel met vier kolommen. Noteer in de eerste kolom wat de stressor is. Beschrijf in de 2e kolom uw mate van stress van 0 t/m 10 (0 = geen stress en 10 is extreem veel stress). Noteer in de derde kolom wat uw gedachten zijn over deze stressor.

Beschrijf in de vierde kolom wat u hier precies mee wilt doen (ambitie) en wat u exact als actie onderneemt om de stresssituatie op te lossen.

12. Omring u met positieve mensen die u aanmoedigen, ondersteunen en stimuleren en waarmee u kunt praten over oplossingen voor uw stress.
13. Train uzelf in positief denken en handelen. Uw taalgebruik bepaalt in grote mate uw perceptie over stress. Positief en krachtig taalgebruik helpt om stress anders te bekijken.
14. Wees duidelijk wat u nodig heeft om gelukkig te zijn. Wat heeft u nodig aan: veiligheid, variatie, uniek zijn, verbinding met anderen, zelfgroei en een bijdrage leveren aan een groter geheel. Als deze 6 basisbehoeften duidelijk zijn, dan is de kans groot dat u meer bezielingsmomenten zult ervaren en daardoor beter opgewassen zult zijn tegen stress.
15. Kaart negatieve stress aan bij uw leidinggevende. Creëer een moment per week om even kort te praten over problemen, stress en de oplossing ervan. Stimuleer het team om op een constructieve wijze open naar elkaar te zijn, zodat men elkaar kan helpen.
16. Creëer elke week rust en herstelmomenten. Doe iets dat u leuk vindt en waar u energie van krijgt. Kijk hiervoor goed naar uw stresstype.
17. Slaap voldoende. Zorg dat u op tijd naar bed gaat. Elke nacht kent 5 diepe slaapmomenten (remslaap). Als u deze meepakt, dan krijgt uw brein de kans om alle informatie rustig te ordenen. U wordt dan meer uitgerust wakker.
18. Drink voldoende water en wees matig met alcohol en koffie. Dit ontdekt water aan uw lichaam en maakt u minder vitaal.
19. Beweeg elke dag 30 minuten. Wandelen in de natuur is voor elke mens goed.
20. Bent u al te ver en lukt het niet om zelfstandig van de stresssignalen af te komen, zoek dan hulp bij uw leidinggevende of extern bij uw huisarts.
21. Reguleer uw ademhaling. Door uw ademhaling te laten zakken van 18-24 keer minuut naar 6 keer per minuut, vergroot u uw hartequivalentiefactor. Hierdoor wordt u meer gefocust, meer ontspannen, meer present voor het moment en ontwikkelt u meer discipline.

Een stappenplan voor organisaties om stressmanagement duurzaam in te voeren.

- A. Besteed aandacht aan een goede balans tussen talent, bezieling, discipline en vitaliteit van uw medewerkers.
- B. Wees opmerkzaam voor de actiesignalen bij uw medewerkers/ collega's. Zorg dat stress door leidinggevendenden in werkoverleg wordt besproken. Dit is vaak veel effectiever dan inhoudelijk over werk te praten.
- C. Het hoogste leiderschapsteam definieert werkstress als strategisch thema en neemt eigenaarschap voor planvorming en implementatie. Stress, en breder het welzijn van medewerkers, wordt hiermee verbonden met de bestaande strategische richting en koers van de organisatie.
- D. Communiceer helder en veelvuldig over doel, aanpak en resultaten van het stressmanagement. Betrek hierbij interne en / of externe deskundigen.
- E. Voer een quickscan uit. Te beginnen bij het hoogste leidinggevende team. Uitrol volgens cascademodel.
- F. Formuleer op basis van de resultaten van de quickscan een heldere visie op stressmanagement en ontwikkel een plan van aanpak. De werkwijze van OGSM kan hierbij helpen. Waar nodig vindt vervolgonderzoek plaats.
- G. Zorg ervoor dat de voortgang van de implementatie een thema blijft van het MT en eventuele andere leidinggevende teams.
- H. Communiceer openlijk en herhaaldelijk over de resultaten van het beleid, praktijkervaringen en vragen van leidinggevendenden en medewerkers. Idem v.w.b. aanpassingen in beleid en uitvoering.

Wilt u extra tips die passen bij uw organisatie? Wees dan vrij contact met Wout Plevier op te nemen via W 073 522 5656. U krijgt dan advies op maat.

Hierachter vindt u nog een balans- en energietest en een vragenlijst persoonlijke kracht toegevoegd. U kunt dan direct uzelf en uw omgeving doormeten. Veel succes en leef uw dromen!

Wout Plevier

W 073 522 5656

info@woutplevier.nl

www.woutplevier.nl

Balanstest

Stelling	Heel herkenbaar (2 punten)	Soms (1 punt)	Zelden (0 punten)
1. Ik merk dat ik minder spontaan ben en minder lach t.o.v. vroeger.			
2. Ik ben nog steeds aan het zoeken naar mijn koers.			
3. De laatste tijd wordt van alles me al snel te veel.			
4. Ik sport niet zo graag. Het kost me moeite omdat ik het gevoel heb dat ik moet.			
5. Mijn werk is steeds vaker zinloos.			
6. Ik ben de laatste tijd sneller prikkelbaar omdat mijn werk veeleisend is.			
7. Ik kom de laatste tijd steeds vaker te weinig toe aan mezelf.			
8. Het leven is een ratrace, ik heb het gevoel dat het maar door raast.			
9. Ik geniet steeds minder van mensen om me heen, zelfs al zijn het mijn vrienden of familie waar ik me normaal prettig bij voel.			
10. Ik heb moeite om dingen uit het verleden los te laten.			
11. Ik moet op mijn eten letten anders wordt ik te dik.			
12. Ik merk dat ik moeite heb op tijd naar bed te gaan en 's morgens weer vroeg uit bed te komen.			

13. Ik heb weinig geduld en ben snel geïrriteerd.			
14. Ik heb niet het gevoel dat mijn talenten en mijn plezier optimaal tot uiting komt.			
15. Ik heb niet het gevoel dat mijn leven in de juiste stroom zit.			

0-10 punten: Goed zo. U hebt bewust hetzij onbewust de juiste balans gevonden. Blijf alert en evalueer bij veranderingen hoe u in deze juiste flow kunt blijven.

11-20 punten: Er kunnen een aantal dingen aangepakt worden in uw leven, waardoor u een betere balans vindt. Het is nu belangrijk dat u stappen zet en pro actief de veranderingen voor een betere balans in werking zet.

21-30 punten: Werk aan de winkel. Het wordt nu echt tijd dat u stappen onderneemt. Tot nu toe hebt u zaken kunnen uitstellen maar u kunt het nu niet langer negeren. Zet actief stappen. Volg deze koers en vraag desnoods hulp aan uw omgeving om u daarbij te helpen.

Energietest

Stelling	Heel herkenbaar (2 punten)	Soms (1 punt)	Zelden (0 punten)
1. Ik eet regelmatig niet uitgebalanceerd, regelmatig en gezond.			
2. Mijn ademhaling is regelmatig te hoog en te snel.			
3. Ik vergeet overdag voldoende water te drinken.			
4. Ik kom niet aan 30 minuten bewegen per dag.			
5. Ik heb het gevoel dat alles snel af moet.			
6. Ik lach te weinig.			
7. Het kost me moeite om de positieve dingen in het leven te zien.			
8. Ik voel me met regelmaat bedompt.			
9. Het leven biedt te veel uitdagingen en problemen.			
10. Als ik alleen ben eet ik het liefste met mijn bord voor de tv.			
11. Mijn dagen bestaan uit een opeenstapeling van activiteit en tijd om uit te rusten heb ik weinig.			
12. Ik ben vermoeid als ik een paar trappen op moet lopen.			
13. Ik pieker regelmatig over mijn werk, de maatschappij, de wereld.			
14. Ik kom met moeite in slaap.			

15. Ik heb te weinig zekerheid in mijn leven en voel me daardoor rusteloos.

0-10 punten: Goed zo. U hebt genoeg energie. Blijf de juiste routine houden en neem regelmatig rust om ook te herstellen.

11-20 punten: Er kunnen een aantal dingen veranderd worden in uw leven, waardoor u meer energie krijgt. Uw energie neemt toe door sommige aspecten meer te doen en sommige aspecten juist minder te doen. Het wordt nu wel tijd om stappen te gaan nemen. Ontwerp een routine die u meer energie geven.

21-30 punten: U mag “aan het werk voor uzelf”. Goed voor uzelf zorgen, regelmatig eten, voldoende water of waterhoudende producten consumeren, regelmatig bewegen, rust- en herstelmomenten inplannen, op tijd naar bed zijn allemaal zaken die uw energieniveau verhogen en daarmee uw persoonlijke kracht. Een niet vitale mens kan niet krachtig door het leven stappen. Leer in een cursus persoonlijke kracht hoe u uw vonk weer activeert en uw kracht weer laat vlammen.

Van 0 - 10 waardeer ik mijn persoonlijke kracht nu met een:

Beginmeting

Een goede ontwikkeling begint met een duidelijk startpunt. Pols uw huidige persoonlijke kracht: van 0 tot 10, hoe voelt u zich nu?.

1. Waar staat u nu volgens uzelf (subjectief)?

2. Hoe scoort u op balans?
3. Hoe scoort u op energie?
4. Hoe scoort u op persoonlijke kracht?
5. Hoe hoog is uw stress op dit moment?

6. Wat geeft u stress op dit moment?

7. Hoe uit deze stress zich qua:
 - a. Mentaal
 - b. Gedrag
 - c. Fysiek
 - d. Taal

8. Wanneer bent u persoonlijk stressvrij en vitaal? Hoe bent u dan? Wat doet u dan? Wat doet u dan absoluut niet meer?

9. Wat bent u bereid hiervoor te doen?

10. Deel deze inzichten met 1 collega, 1 vriend(in) en 1 belangrijk familielid.

Succes met beziend leven!