



COMPASSEND COACHEN

PAK STRESS BIJ DE WORTEL AAN!

Op een ontspannen manier met je werk en stressvolle situaties omgaan kan een behoorlijke uitdaging zijn. Iedereen kent tegenwoordig wel iemand in zijn omgeving die ziek werd van zijn werk. Hoe zorg je nou dat je niet kopje onder gaat door overbelasting en de balans goed blijft tussen werk en privé? "Goed om door te vragen naar de oorzaken en stress bij de wortel aan te pakken", aldus Dianne Troquay, eigenaresse van Compassend Coachen.

43

WAT VEROORZAAKT JOUW WERKDruk?

Om te weten te komen waar het bij de cliënten van Dianne om draait als wordt aangegeven stress te ervaren door hoge werkdruk, worden eerst de meest voorkomende oorzaken nagelopen. "In de eerste plaats de verhouding tussen taken en tijd", vertelt Dianne. "Hoeveel tijd is er om een bepaalde taak uit te voeren? Als er te weinig tijd is, zorgt dat voor een hogere druk."

ONDUIDELIJKHEID LEVERT STRESS OP

Maar ook als bijvoorbeeld de verwachtingen niet helder zijn, kan je werkdruk ervaren. "Daarom is het belangrijk om rollen en verantwoordelijkheden duidelijk te hebben", legt Dianne uit. "Dat voorkomt onnodige discussies. Vraag jezelf af of de taken die jij doet ook echt bij jouw verantwoordelijkheden horen. Bij twijfel is het goed om dit te bespreken met je manager of team. Daarbij is het belangrijk dat werkdruk en stress bespreekbaar zijn op het werk." "Is het bij de cliënt helder aan welk doel

wordt gewerkt en wat prioriteit heeft?", vervolgt Dianne. "Als er onduidelijkheid is kun je werkdruk ervaren. Dat geldt ook voor de werkinhoud. Passen de taken en manier van werken nog wel bij de client en hoe zit het met de gevraagde competenties. Kun je nog vanuit je passie en talent werken? Krijg je nog energie van de taken waar je mee bezig bent? En hoeveel autonomie heb je?"

OORZAAK IS NIET ALLEEN TEVEEL WERK

Tot slot benadrukt Dianne dat werkstress niet alleen door te veel werk ontstaat. "Ook je persoonlijkheid en gebeurtenissen in je privéleven kunnen van invloed zijn op hoe je de werkdruk ervaart. Je neemt jezelf immers altijd mee naar je werk en daarmee ook wat je kunt, wat je weet en hebt meegemaakt. Dat alles kan er voor zorgen dat je een hoge werkdruk en waarschijnlijk ook veel stress ervaart. En verklaart misschien ook waarom dezelfde taak jou werkdruk oplevert en een collega niet." Als de oorzaak persoonlijk is, is de oplos-

sing ook persoonlijk. Dianne verduidelijkt: "Kun je je werk bijvoorbeeld goed loslaten? Hoe zorg je voor voldoende ontspanning en dat je batterij weer oplaadt. Op welke manier ga je met stressvolle situaties om? Als je batterij voldoende is opgeladen, kun je meer hebben als wanneer je in het 'rood' staat. Ben jij je bewust van wat je allemaal meebrengt naar je werk en het effect daarvan? En ben je in staat om een goede werk-privé-balans te bewaren?"

MINDER STRESS ADVIESGESPREK

Wil je weten wat er voor nodig is om de werkdruk structureel aan te pakken zodat je met meer ontspanning en plezier in het leven staat en zo de balans goed houdt? Kijk op de website van Compassend Coachen voor gratis downloads en boek vrijblijvend een 'Minder stress' adviesgesprek met Dianne Troquay via 06-21484149.

www.compassendcoachen.nl