



Van werkstress naar werkplezier



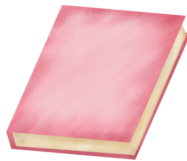
Intro

Werkstress is beroepsziekte nr 1. In 2022 hadden 1,3 miljoen werknemers (NL) burn-outklachten.

Werk hoeft niet stressvol te zijn!

We willen je helpen om jouw werkstress te verminderen en je werkplezier te vergroten.

Handig e-book



Je krijgt hier:

- Uitleg over werkstress.
- Een zelftest.
- 10 tips om werkstress te verminderen en werkplezier te vergroten.
- Oefeningen voor in de praktijk.

Wist je dit?

36% van de werknemers ervaart **hoge taakeisen**.

1 op 7 werknemers heeft last van **burn-outklachten**.

Wat is werkstress?

Werkstress ontstaat wanneer je te weinig energie van je werk krijgt en te veel negatieve werkaspecten ervaart. Denk aan een te hoge werkdruk, te weinig autonomie of ongewenst gedrag.

Gezonde werkstress

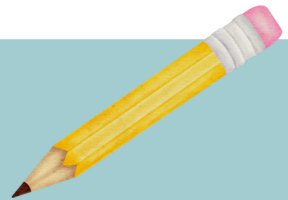
Je kunt een energieboost krijgen voor een deadline. Je ervaart dan motivatie en focus. Dat is nuttig.

Ongezonde werkstress

Negeer je jouw stresssignalen en ga je te lang over je eigen grenzen heen? Dan kan werkstress zich opstapelen en uiteten in veel verschillende klachten. Je kunt overspannen raken of zelfs een burn-out krijgen.

Oorzaken van werkstress

- Een niet-passende baan
- Hoge taakeisen, veel werk en/of weinig steun
- Te weinig invloed op het werk en de werkwijze
- Focus op wat er verkeerd gaat en wat nog niet af is
- Ongewenst gedrag op de werkvloer
- Combinatiedruk: (ook) te veel druk in de privésfeer



Symptomenlijst

De symptomen van werkstress, overspannenheid en burn-out lijken op elkaar en lopen in elkaar over. De symptomen zijn voor iedereen verschillend.

Werkstress

Moe en duf
Minder productief
Sneller geïrriteerd
Minder gevoel voor humor
Piekeren
Moeite met verandering
Minder creatief
Minder betrokken bij werk of collega's

Overspannen

Moe en vermoeid
Verminderde concentratie
Wisselende stemming
Piekeren
Nergens zin in
Vaker iets vergeten
Angst en paniek
Emotioneel zijn
Slaapproblemen

Burn-out

Extreem vermoeid
Slechte concentratie
Snel geïrriteerd
Onrustig gevoel
Gespannen
Constant piekeren
Lusteloos
Vergeetachtig
Angst en paniek
Emotioneel uitgeput
Slaapproblemen
Sociaal contact vermijden

Lichamelijk:

Snelle ademhaling
Hoofdpijn
Hartkloppingen
Buikpijn
Gespannen spieren

Lichamelijk:

Snelle ademhaling
Hoofdpijn
Hartkloppingen
Buikpijn
Gespannen spieren

Lichamelijk:

Snelle ademhaling
Hoofdpijn
Hartkloppingen
Buikpijn
Gespannen spieren
Pijn op de borst
Misselijkheid
Duizeligheid



Zelftest

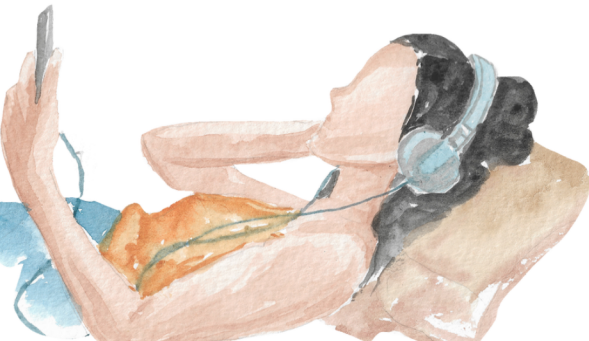
Stress is niet de gebeurtenis zelf, maar hoe je zenuwstelsel hierop reageert. Je kunt dus een hoge werkdruk hebben en weinig stress ervaren. Of je schiet al in de stress bij een kleine taak op je to-do list.

Herken jij je in het volgende? JA of NEE

1. Ik haal weinig energie uit mijn werk
2. Ik heb moeite met slapen
3. Ik kijk nu op tegen dingen waar ik plezier uit haalde
4. Ik kijk er tegenop om naar mijn werk te gaan
5. Ik werk meer dan ik zou moeten
6. Ik kan me moeilijk ontspannen
7. Ik doe taken die niet bij mijn functie horen/passen
8. Ik ervaar weinig invloed op hoe ik mijn werk uitvoer
9. Ik voel me ondergewaardeerd op mijn werk
10. Ik voel dat ik de werkdruk niet goed aankan

Antwoordde jij op een of meerdere vragen JA?

Dit e-book kan je helpen om je ervaren werkstress te verminderen. Maak je je zorgen om hoeveel stress je ervaart? Ga dan in gesprek met een zorgverlener.



**Extra steuntje?
Check de modules
van Mirro!**

Tip 1: Neem je pauzes

Een break nemen verbetert je concentratie, je energieniveau en je stemming. Zorg dat je altijd je pauzes neemt, vooral wanneer het druk is.



Vergeet je de tijd vaak?
Een app of browser-extensie
zoals BreakTimer kan helpen.

Tip 2: Kom in beweging

Beweging heeft veel mentale en fysieke voordelen:

- Kalmeer je zenuwstelsel door endorfines
- Verbeter de structuur en functie van je hersenen
- Verminder de spanning in je spieren
- Vergroot je zelfvertrouwen
- Verbeter je stemming en slaap

Bewegen hoeft geen 'moetje' te zijn.
Kies iets wat bij je past!

Wandelen, yoga, zwemmen, fietsen,
kickboksen, muay thai, squash,
hockey, voetbal, dansen, deskercise...



Tip 3: Richt je op positiviteit

Positiviteit trekt meer positiviteit aan. Dit helpt je in elk aspect van je leven, dus ook op je werk.

Kies bewust voor een positieve mindset en maak een prettige omgeving voor jezelf:

1. Ga om met mensen met een **groeimindset**.
2. Vier je successen en prestaties, hoe klein ook.
3. Heb je een uitdaging? Richt je op het vinden van een oplossing, ipv op het probleem.
4. Zie uitdagingen als een kans om te groeien.
5. Geef oprechte complimenten.
6. Lach en deel humor met je collega's.
7. Richt je op taken die je energie geven.
8. Kies bewust voor plezier!



Omgaan met negatieve collega's

Als jij je best doet om positiever te zijn, dan merk je dat negatieve mensen je energie vreten. Je kunt hen niet veranderen, maar wel hoe jij met hen omgaat:

- Stuur het gesprek naar positieve onderwerpen.
- Stel waarom-vragen om de kern te ontdekken.
- Gedraag je positief (goed voorbeeld doet...).

Oefening 1 - Dankbaarheidsdagboek

Door regelmatig dankbaarheid te voelen, verschuif je je aandacht naar waardevolle dingen in je leven.

Schrijf elke dag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent: specifieke situaties, mensen of gebeurtenissen. Sta ook even stil bij hoe je je hierdoor voelt.

Dit mag algemeen zijn of op je werk gericht.

Tip 4: Geniet van de kleine dingen

De kleine dingen maken toch echt het verschil.

- Geef een compliment
- Maak een praatje met een collega
- Neem iets lekkers mee naar de vergadering
- Richt je werkplek gezellig in
- Trakteer jezelf op goede koffie
- Volg een inspirerende training
- Deel een motiverende quote
- Glimlach naar iemand
- Zorg voor een lekkere lunch
- Dans er even op los
- Luister je favoriete muziek



Oefening 2 - Onderzoek je leefregels



Jouw leefregels hebben invloed op hoe je met moeilijke en stressvolle situaties omgaat. Er zijn helpende en niet-helpende leefregels.

Voorbeelden van niet-helpende leefregels:

- 'Ik moet altijd perfect zijn in mijn werk.'
- 'Ik moet altijd beschikbaar zijn.'
- 'Ik mag geen nee zeggen tegen verzoeken.'
- 'Als ik om hulp vraag, laat ik zien dat ik zwak ben.'
- 'Ik moet meer uren draaien om succesvol te zijn.'

Schrijf 3 van jouw leefregels op. Zijn ze helpend of niet-helpend? Wanneer zijn ze ontstaan? Wat zijn de voor- en nadelen van deze leefregels?

Buig je niet-helpende leefregels om naar helpende. 'Ik moet alles perfect doen' wordt bijvoorbeeld: 'Ik mag best een fout maken' of 'goed is goed genoeg'.



Tip 5: Zie het nut in van je werkzaamheden

Saaie of vervelende taken horen erbij. Maar ze moeten toch gedaan worden, of je dat nu met tegenzin doet of niet.

Ontdek het nut door jezelf te vragen: 'Wat gebeurt er als ik deze werkzaamheden niet meer zou doen?'

Misschien loopt alles in de soep, raken collega's in paniek of lopen klanten weg?



Tip 6: Word proactief

Een proactieve houding kan bijdragen aan je werkplezier.

Door proactief te zijn:

- Voel je meer controle over je werk.
- Pak je problemen aan voor ze groter worden.
- Moedig je jezelf aan om te ontwikkelen.
- Draag je bij aan een positieve werkcultuur.
- Kun je meer zingeving en voldoening ervaren.

Cirkel van invloed en betrokkenheid

Maak je je vaak druk over allerlei zaken? Dit hulpmiddel van Stephen Covey kan je helpen.



Reactieve mensen houden zich vooral bezig met zaken waar ze niets aan kunt veranderen (betrokkenheid). Ze letten op de zwakheden van anderen en problemen in de omgeving. Ze worden boos, somber of zelfs ziek.

Proactieve mensen spannen zich in voor zaken waar ze echt iets aan kunnen doen (invloed). Ze hebben positieve energie en maken hun cirkel van invloed steeds groter.

Oefening 3 - Veranderen en loslaten

Schrijf op waar je je op dit moment druk over maakt of wat jou bezighoudt.

Voorbeeld: mijn dochter is ziek, daardoor krijg ik mijn werk niet af.

Kijk nu eens naar de invloed die je hierop hebt. Wat hoort in de cirkel van invloed of van betrokkenheid?

Je hebt weinig invloed op het ziek zijn van je dochter. Dit hoort in de cirkel van betrokkenheid. Je kunt haar wel verzorgen. Dat hoort in de cirkel van invloed.

Wat kun je doen zodat je dochter verzorgd wordt én je ook je werk afkrijgt? Je partner of familie bellen of in de avond je werk afmaken? (cirkel van invloed)

Laat los wat je niet kunt veranderen.



Not my fault?
Not my responsibility?
Not my problem!

Tip 7: Meer ontspannen

Ontspannen is belangrijk voor je lichaam om te herstellen van stress.

- Ademhalingsoefeningen.
- Korte pauzes.
- Mindful momenten.
- Een opgeruimde werkplek.
- Afleiding beperken.
- Ontspannende muziek.
- Met collega's praten.
- Een lunchwandeling.
- Humor opzoeken.
- Loslaten na het werk.
- Plantje op je bureau.



Helpende planten

Planten zoals kamille, lavendel en jasmijn hebben een kalmerend effect op je zenuwstelsel. Dit helpt tegen stress en angstgevoelens.



Adem in, adem uit

Stress moment? Probeer Box Breathing:

Zorg dat je lekker zit en sluit je ogen.

Blaas alle lucht uit door je neus.

Houd je adem 4 seconden vast.

Adem dan 4 seconden in door je neus.

Houd je adem weer 4 seconden vast.

Adem 4 seconden uit.

Oefening 4 - Job crafting

Job crafting kan je helpen om:

- Je meer verbonden met je werk te voelen
- Je meer tevreden over je werk te voelen
- Je gemotiveerder voor je werk te voelen
- Beter met tegenslagen in je werk om te gaan
- Minder stressbronnen op je werk te ervaren
- De oorzaak van je werkstress aan te pakken

Stap 1

Onderzoek je energiegevers en energievreters. Welke taken maken je blij en welke zuigen je leeg?

Stap 2

Bedenk welke taken voor jou het belangrijkste zijn. Geef ze een cijfer van 1 (meest) tot 10 (minst).

Stap 3

Maak meer ruimte voor leuke taken, focus je op de belangrijke taken en kijk of je ze op een andere manier kunt uitvoeren.



Tip 8: Nee zeggen is oké

Je kunt en hoeft niet alles doen. Denk na over welke taken, verzoeken en verplichtingen echt jouw energie en tijd waard zijn. Tegen de rest mag je 'nee' zeggen.

Je kunt voor de spiegel oefenen of met een vriend, om je ook voor te bereiden op mogelijke reacties. Hoe vaker je nee zegt, op een assertieve en respectvolle manier, hoe makkelijker het wordt.

Inspiratie nodig?

Er zijn veel handige video's of podcasts over Nee (leren) zeggen.



Binnen de Mirro-modules train je vele vaardigheden, zoals 'nee' zeggen en een groeimindset kweken. Anoniem en - via je werkgever, school of verzekeraar - gratis. Check [mirro.nl](https://www.mirro.nl).

Ervaringsverhaal

"Er wordt veel van me gevraagd op werk. Het is een complex werkveld waarin we veel samenwerken met verschillende organisaties.

Daardoor kan ik mijn kwaliteiten inzetten, zoals dat ik makkelijk contact maak met mensen. Dat vind ik heel erg leuk. Net als leidinggeven: mensen coachen en helpen in hun eigen werk.

Als ik werkstress ervaar, lukt het me minder om er voor andere mensen te zijn. Ik ben dan veel bezig met mijn eigen gevoelens. Maar het helpt om dat eraf te praten met goede collega's."

Herman, 43 jaar



Tip 9: Word positief egoïstisch

Sta jij altijd voor anderen klaar?
Ook als je het zelf (te) druk hebt?

Anderen willen helpen is een mooie eigenschap,
maar niet als het ten koste van jezelf gaat.
Tijd voor wat positief egoïsme!

- Bewaak jouw grenzen
- Durf nee te zeggen als iets niet bij jou past
- Sta stil bij of je iets wel écht wil

Deze vragen helpen: 'Wat heb ik te geven? Hoeveel
kan ik kwijt? Wil ik dat aan deze persoon kwijt?'

Tip 10: Vier je successen!

Om jouw werkplezier te vergroten, helpt het om je
successen te erkennen en te vieren. Hoe?

- Trakteer jezelf
- Bedank jezelf (hardop)
- Ga iets leuks doen
- Schrijf het op als reminder



Oefening 5 - Motivatie

Intrinsieke motivatie

Je doet iets omdat je het leuk of interessant vindt. De activiteit zelf voelt al belonend. Deze motivatie zorgt voor energie, plezier & betere prestaties!



Extrinsieke motivatie

Je doet iets voor een uitkomst of beloning vanuit je omgeving. Zoals je loon of opslag krijgen. Deze motivatie zorgt voor meer uitputting & werkstress.

Beantwoord deze vragen:

- Voel jij je vooral intrinsiek of extrinsiek gemotiveerd?
- Geef je intrinsieke motivatie een cijfer (1 tot 10).
- Ben je tevreden met dit getal?
- Welk cijfer zou je willen?
- Wat zou er anders zijn wanneer jouw intrinsieke motivatie het gewenste cijfer heeft?
- Hoe kom je tot dit cijfer? Wie kan je helpen?

Sta eens stil bij de voordelen van jouw baan. Zoals hybride werken, je collega's, je vrijheid of autonomie. Kijk of je jouw voordelen kunt vergroten!



Zelf aan de slag?

Versterk jezelf met online modules,
gericht op specifieke thema's



- Anoniem
- Gratis
- Ontwikkeld door psychologen
- Gebaseerd op effectieve methoden

Check bij je werkgever of
zorgverzekeraar. Of kijk op:

www.mirro.nl