Dinsdag 10 november

De stressdetective

3 minuten

Hoe merk jij dat het te druk wordt? Stresssignalen zijn niet voor iedereen hetzelfde. De één krijgt gespannen schouders, de ander wordt sneller geïrriteerd of slaat steeds vaker een pauze over. Vandaag ga je op onderzoek uit naar je eigen stresssignalen.

Stress bouwt zich soms ongemerkt op. Door je eigen signalen te herkennen, kun je eerder ingrijpen en voorkomen dat spanning te lang aanhoudt.

Jouw challenge: ontdek je stresssignalen!

1 Herken de signalen

Neem twee minuten de tijd en denk terug aan een drukke werkdag. Wat merk je dan aan jezelf? Schrijf drie signalen op. Denk bijvoorbeeld aan:

- Gespannen schouders of hoofdpijn
- Sneller geïrriteerd reageren
- Moeite met concentreren
- Pauzes overslaan
- Slechter slapen

2 Kies jouw alarmsignaal

Welk signaal herken je als eerste wanneer de druk oploopt? Omcirkel dit signaal.

3 Bedenk een kleine actie

Wat kun je doen zodra je dit signaal herkent? Bijvoorbeeld een korte pauze nemen, je prioriteiten bespreken of hulp vragen aan een collega.

Onthoud

Je hoeft je antwoorden niet met anderen te delen. Het gaat erom dat je jouw eigen signalen beter leert herkennen.