ONDERWERP 10 · DEEL B: MENTALE EN SOCIALE GEZONDHEID

Stress en tijd beheren

Wat er op je afkomt, kies je zelden, hoe je ermee omgaat, kies je wel.

Hoofdstuk 10 · Kenniskaart 10 · Prikkelposter 10 · Presentatie 10

De kern

Stress is normaal en in kleine hoeveelheden zelfs nuttig. Het wordt schadelijk wanneer spanning te lang aanhoudt en herstel uitblijft. Niet alleen de situatie, maar vooral hoe we ernaar kijken en hoe we onze tijd indelen, bepaalt hoeveel stress we ervaren.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Stress hoort bij het leven en geeft ons informatie en inzichten. De komende weken leren we die signalen herkennen en ontdekken we manieren om onze tijd en onze energie beter te verdelen.

Prikkel halverwege Welke zaken probeer ik te controleren, terwijl ik er eigenlijk weinig invloed op heb?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Een vergadervrij blok per week, bijvoorbeeld de woensdagvoormiddag, voor iedereen.
☐	Vergaderingen van 25 of 50 minuten in plaats van 30 of 60, zodat er wat ademruimte komt tussen twee afspraken.
☐	Werkdruk als vast punt op het teamoverleg: wat mag van de lijst, wat kan later, wie heeft hulp nodig?
☐	Duidelijke afspraken over bereikbaarheid: wanneer verwachten we een snel antwoord en wanneer kan iets langer wachten.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

