herken de **druppel**
check je werkstress

Van werkstress naar werkplezier

Hoe zorg je dat je goed, gezond en met plezier kunt blijven werken? Wat helpt is: goed met stress omgaan.

Stress is normaal. Maar te veel stress maakt ziek. Daarom is het goed om over stress te praten. Want stress is voor iedereen anders. Na het spelen van deze KoersKaart weet je beter wat jij en anderen nodig hebben om plezierig te werken.

1. Starten » 5 min

Speelregel 1: Lees elke vraag hardop voor

Speelregel 2: Notuleer in elk vak met balpen

Maak samen eerst de volgende praktische afspraken.

DE SPEELDUUR IS CIRCA 2 UUR. HOEVEEL TIJD HEBBEN JULLIE TE BESTEDEN?

DE TIJD VLIEGT! WIE AAN TAFEL KAN DE TIJD PER VRAAG HET BESTE BEWAKEN?

WIE IS DE "ADVOCAAT VAN DE DUIVEL" EN VRAAGT DOOR WAAR ANDEREN STOPPEN?

WAT IS JOUW AMBITIE VOOR DEZE KOERSKAART SESSIE?

2. Ontmoeten » 15 min

Stel je aan elkaar voor.
Wanneer ben jij een 'stresskip' en wanneer een 'koele kikker'? Waar blijkt dat uit?

IK BEN ALS...	IK BEN ALS...	IK BEN ALS...	IK BEN ALS...
IK BEN ALS...	IK BEN ALS...	IK BEN ALS...	IK BEN ALS...
IK BEN ALS...	IK BEN ALS...	IK BEN ALS...	IK BEN ALS...
IK BEN ALS...	IK BEN ALS...	IK BEN ALS...	IK BEN ALS...

3. Stress-signalen » 15 min

Door welk signaal bij jezelf merk je dat het (werk) te veel wordt?
En wat merken anderen aan jou?

WAT ANDEREN MERKEN	WAT ANDEREN MERKEN	WAT ANDEREN MERKEN	WAT ANDEREN MERKEN
WAT IK ZELF MERK	WAT IK ZELF MERK	WAT IK ZELF MERK	WAT IK ZELF MERK
WAT ANDEREN MERKEN	WAT ANDEREN MERKEN	WAT ANDEREN MERKEN	WAT ANDEREN MERKEN
WAT IK ZELF MERK	WAT IK ZELF MERK	WAT IK ZELF MERK	WAT IK ZELF MERK

4. Stressbronnen » 15 min

Waardoor ervaar jij wel eens stress? Turf met elkaar welke bronnen van stress aan tafel het meeste voorkomen.

Bronnen van stress
- Team
- Organisatie
- Leidinggevende
- Jezelf
- Thuis
- Maatschappij
- 24/7 online
- Klant
- Verkeer
- ...

Wat is jouw beste tip om stressbronnen aan te pakken?

Advocaat van de Duivel: Jij mag kiezen wat de beste tip is!

5. Energiebronnen » 20 min

Scan de code en bekijk samen het filmpje. Mensen die weinig stress en veel werkplezier ervaren, putten veel energie uit deze drie energiebronnen.

KOERSKAART.NL/**stress**

A) COMPETENTIE
In welke mate past jouw werk bij wat je kunt en heb je leer- en ontwikkelmogelijkheden?

B) AUTONOMIE
In welke mate biedt jouw werk ruimte om zelfstandig te bepalen wat je wanneer en met wie doet?

C) VERBINDING
In welke mate geeft je steun en waardering aan anderen en in welke mate krijg je steun en waardering van anderen?

--	-	+	++	--	-	+	++	--	-	+	++
TOELICHTING MET VOORBEELDEN				TOELICHTING MET VOORBEELDEN				TOELICHTING MET VOORBEELDEN			

Neem een pauze als de fijd dit toelaat

6. Energiebronnen versterken » 20 min

Welke van de energiebronnen is voor jou de belangrijkste en hoe kun je deze versterken om stress te verminderen? Advocaat van de Duivel: notuleer voor iedere deelnemer en vraag goed door!

MIJN BELANGRIJKSTE ENERGIEBRON: A B C	IK KAN DEZE VERSTERKEN DOOR...	MIJN BELANGRIJKSTE ENERGIEBRON: A B C	IK KAN DEZE VERSTERKEN DOOR...
MIJN BELANGRIJKSTE ENERGIEBRON: A B C	IK KAN DEZE VERSTERKEN DOOR...	MIJN BELANGRIJKSTE ENERGIEBRON: A B C	IK KAN DEZE VERSTERKEN DOOR...
MIJN BELANGRIJKSTE ENERGIEBRON: A B C	IK KAN DEZE VERSTERKEN DOOR...	MIJN BELANGRIJKSTE ENERGIEBRON: A B C	IK KAN DEZE VERSTERKEN DOOR...
MIJN BELANGRIJKSTE ENERGIEBRON: A B C	IK KAN DEZE VERSTERKEN DOOR...	MIJN BELANGRIJKSTE ENERGIEBRON: A B C	IK KAN DEZE VERSTERKEN DOOR...

7. Eerste stap » 20 min

Wat is jouw eerste stap om beter met stress om te gaan en wie is de persoon die jou vooruit kan helpen?

Ondersteuning?
- Deelnemer aan tafel
- Leidinggevende
- Collega
- Loopbaanadviseur/HR
- Ondernemingsraad
- Netwerk
- Partner/huis
- 'De spiegel'

EERSTE STAP	EERSTE STAP	EERSTE STAP	EERSTE STAP
WIE JOU VOORUIT KAN HELPEN	WIE JOU VOORUIT KAN HELPEN	WIE JOU VOORUIT KAN HELPEN	WIE JOU VOORUIT KAN HELPEN
EERSTE STAP	EERSTE STAP	EERSTE STAP	EERSTE STAP
WIE JOU VOORUIT KAN HELPEN	WIE JOU VOORUIT KAN HELPEN	WIE JOU VOORUIT KAN HELPEN	WIE JOU VOORUIT KAN HELPEN

8. Afronden » 10 min

Wat was voor jou een eye-opener?

Wie aan deze tafel wil jij complimenteren?

Hoe is het bevallen om op deze manier met elkaar in gesprek te zijn? Turf de iconntjes en licht toe.

EYE-OPENERS

COMPLIMENTEN

checkje**werkstress**.nl

circa 2 uur

4 - 8 per kaart

Stel jullie eigen groepje samen, liefst zonder hiërarchische relaties.

Wil je de sessie voorbereiden? Meerdere groepen tegelijk? Tips voor opvolging? Kijk op: KOERSKAART.NL **/check**

Print deze kaart zelf op A0 en >150dpi. Geen A0 printer? Bestel het origineel: KOERSKAART.NL **/winkel**

0182-526228
@KoersKaart
#KoersKaart
info@koerskaart.nl

Versie 1.0 Okt 2014

Dit werk is gelicenseerd onder de licentie Creative Commons Naamsvermelding-GeenAfgeleideWerken 4.0 Internationaal. Ga naar http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/ om een kopie van de licentie te lezen.

8 717953 100931 >

Deze KoersKaart is een co-creatie van:

duurzame inzetbaarheid

Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid

Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk
Nederlands Focal Point

Rijkswaterstaat
Ministerie van Infrastructuur en Milieu

PHILIPS

NYENRODE BUSINESS UNIVERSITEIT

ArboNed

factorvijf

Universiteit van Amsterdam

&

De Koers