



Different

Stress Management Consultants

Dr. Luc Swinnen

Heihoek 9

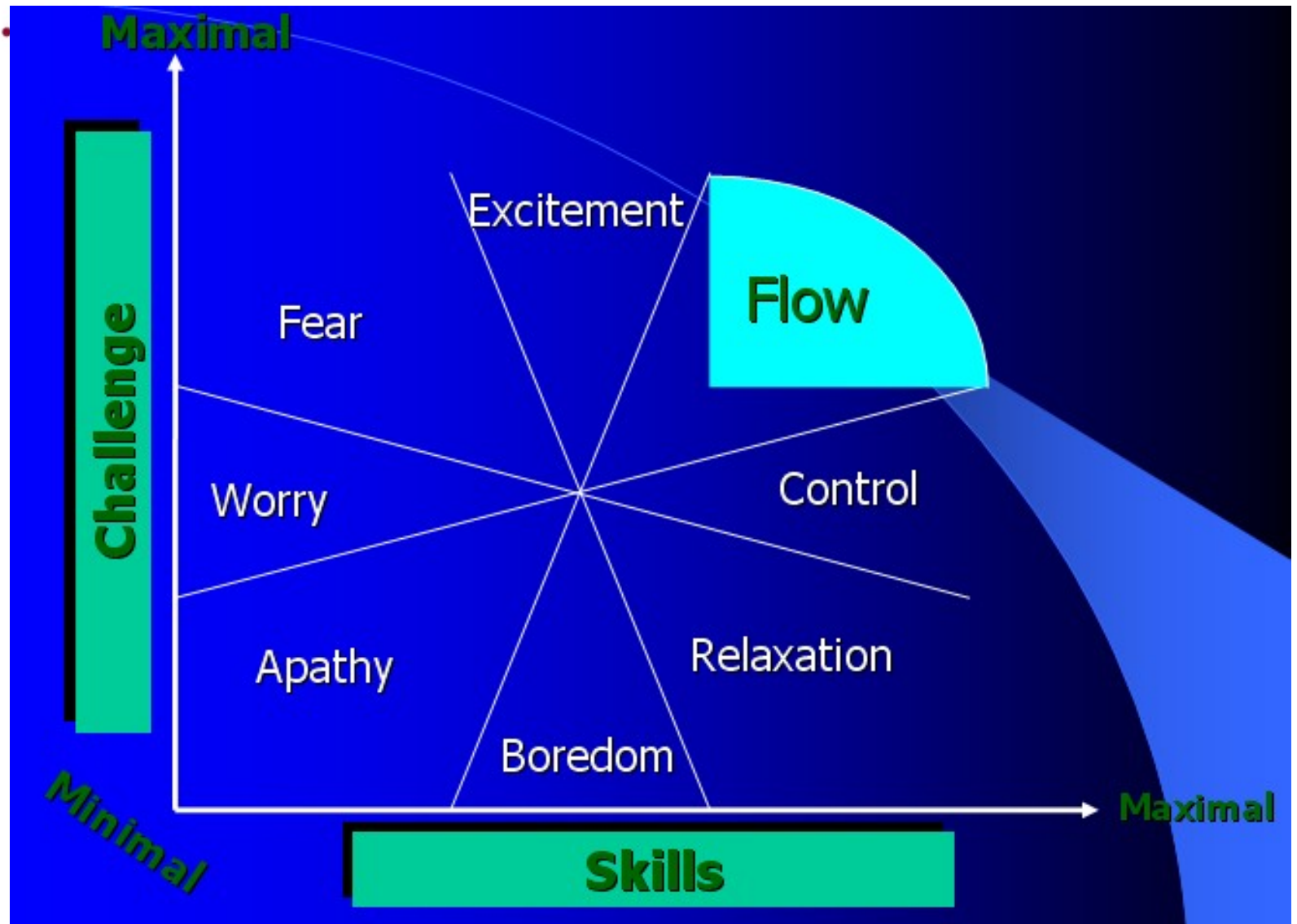
9971 Lembeke

09 3777162

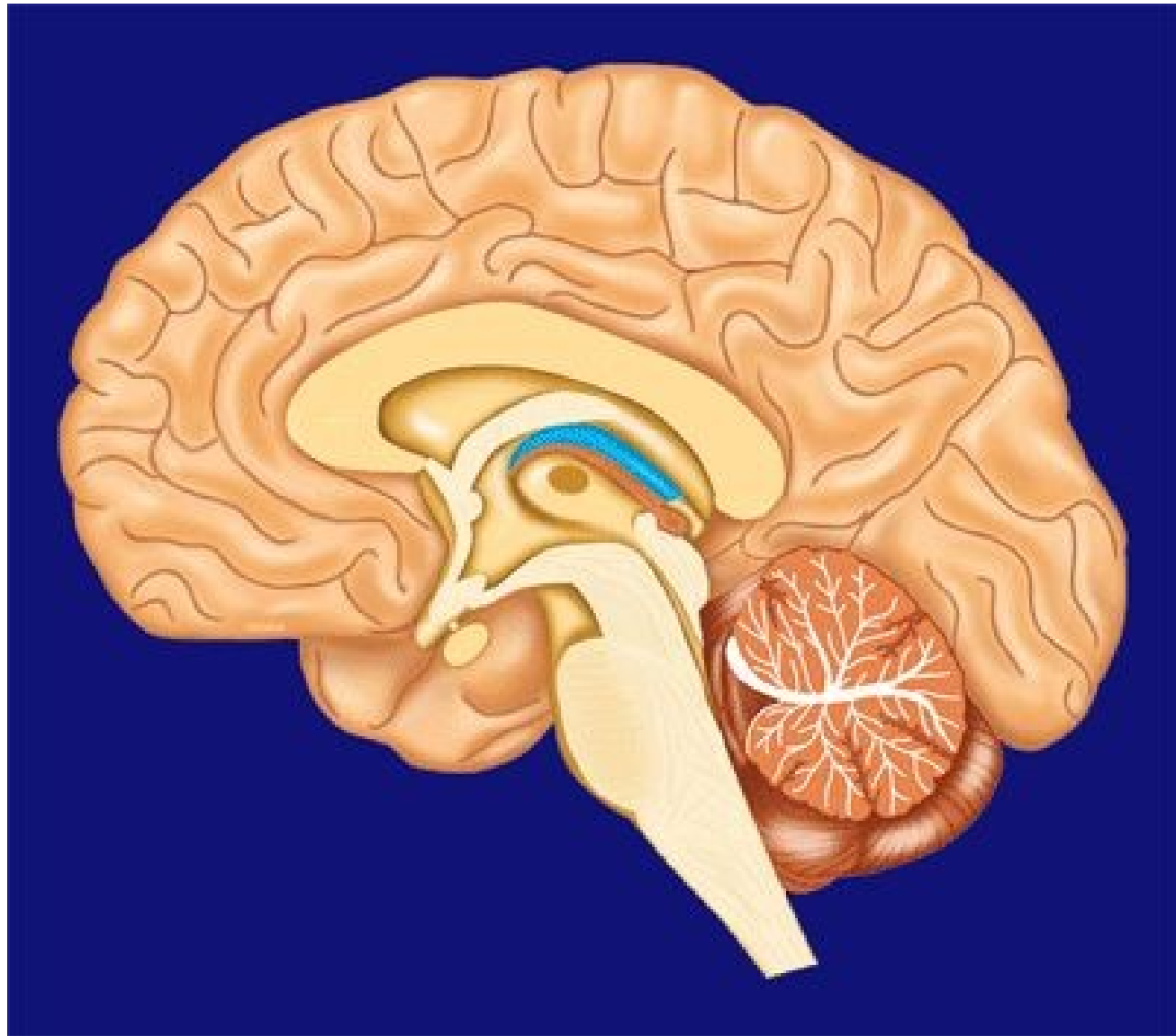
www.stressmanagement.be

www.differentgroup.eu









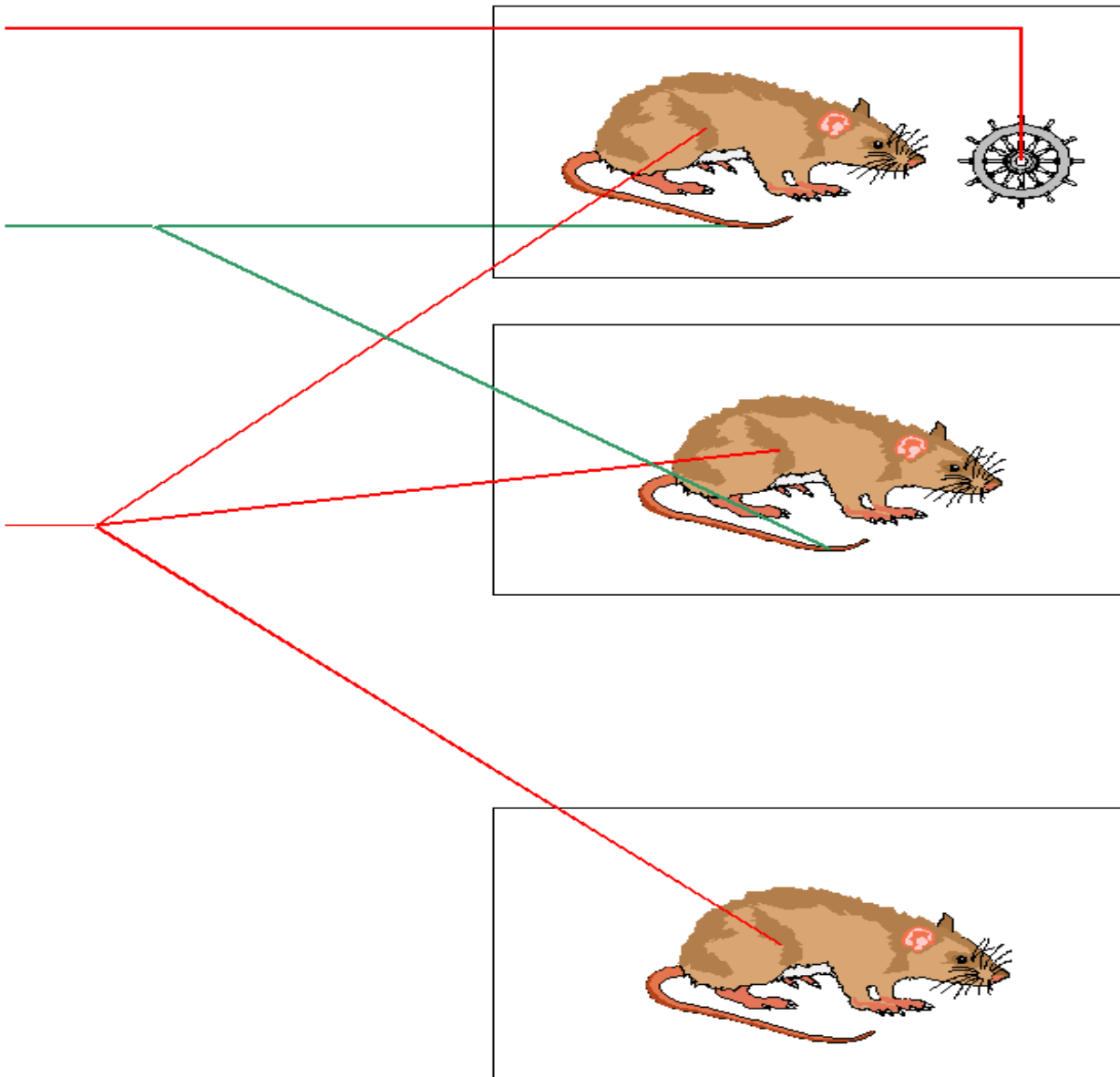




••• De roep van de oermens

- VLUCHTEN
- VECHTEN
- VERSTIJVEN









De totale hoeveelheid digitale informatie die per jaar wordt gecreëerd zal tussen 2009 en 2020 met een factor 44 toenemen.

Momenteel creëert de mensheid 35 procent meer digitale informatie dan dat we kunnen opslaan. In de nabije toekomst groeit dit uit tot ruim 60 procent.

90 Procent van de informatie die er over een individu bestaat, wordt niet door de persoon zelf geproduceerd maar wel door internetgedrag, beveiligingscamera's, reductiebonnen, betalingsopdrachten en sociale media.

••• Een fris hoofd legt het reptielenbrein stil

- Kenniswerk speelt zich in het hoofd af en dat is altijd bij je. Het is nooit duidelijk wanneer iets afgewerkt is!
- Rompslomp zit in de weg van de belangrijke dingen
- Onbewuste gedachten dienen zich ongevraagd aan
- Het onbewuste systeem kun je nooit vertrouwen, dus een extern systeem is nodig
- In “flow” komen
- Het reptielenbrein beschouwt een vol hoofd als een aanval en zet adrenaline en cortisone vrij

•• Stress

- MOET ik dit doen?
- Moet ik dit NU doen?
- Moet IK dit NU doen?
- Moet **IK** dit **OP DEZE MANIER** doen?
- Heb ik deze tijd nodig?
- Moet ik dit proactief of reactief doen?
- Moet ik een extern referentiekader gebruiken?
- Moet ik doelen bereiken of eerder fouten vermijden?
- Is input en output in evenwicht?
- Zijn er opties of eerder een vaste procedure?
- Waar leg ik de nadruk op: mensen, informatie of acties?

••● A Good job provides:

1. Purpose and direction.
2. Regular daily activity.
3. Identity and self-respect.
4. Companions and friends
5. Money

(cfr Marie Jahoda)

••• Zoniet

ADRENALINE

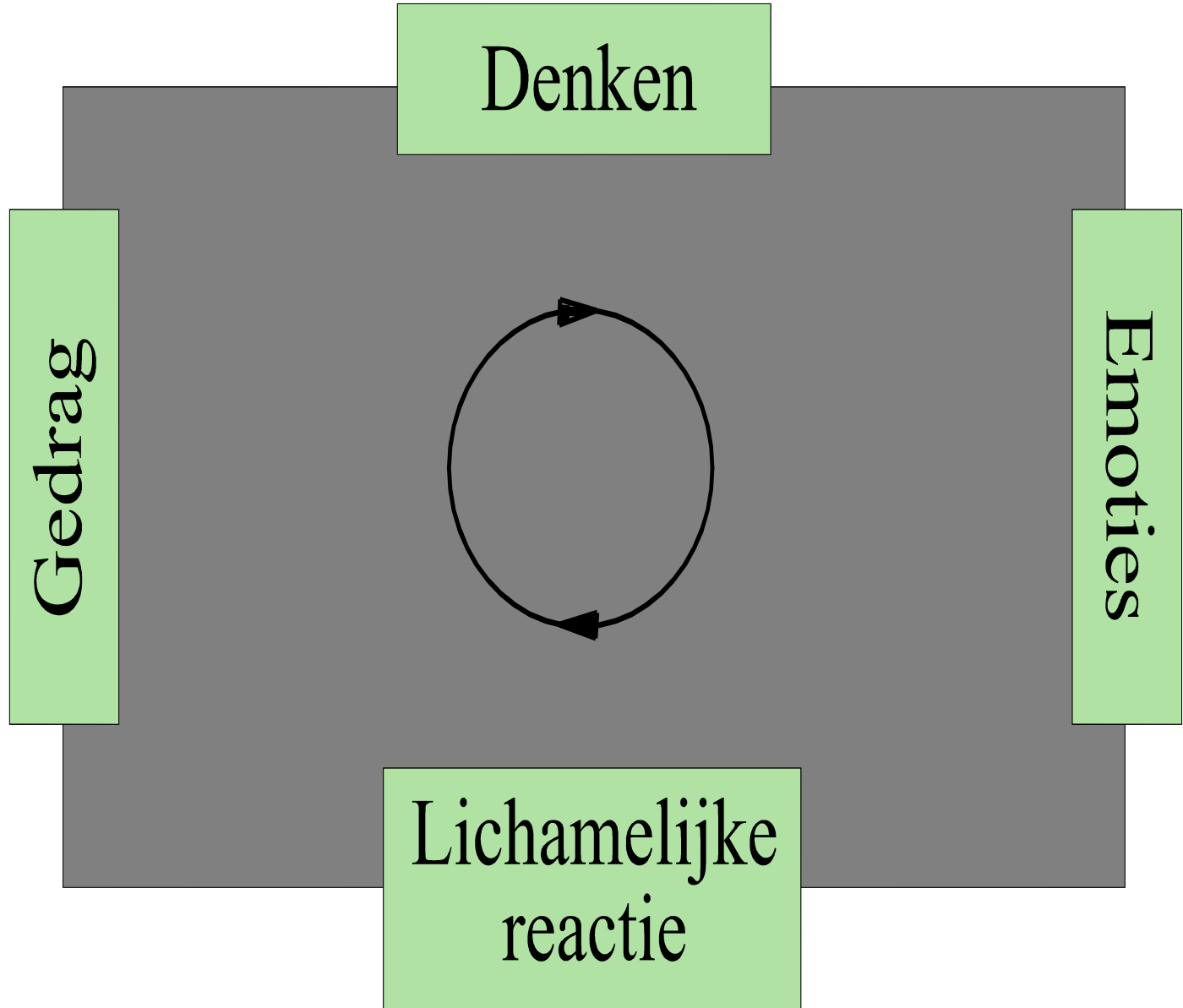
CORTISONE

DOPAMINE

SEROTONINE

ORTHOSYMPATICUS

PARASYMPATICUS





**Er zijn 4 categoriën
stresssignalen**

**Lichamelijke klachten,
emotionele en
mentale symptomen
en gedragsveranderingen**



**Of allemaal
samen**



•• Lichamelijke klachten

Hoofdpijn, migraine, slaapproblemen

Wazig zicht, duizeligheid, oorsuizen

Pijnlijke spieren en rugklachten

Hartkloppingen

Beklemming of pijn op de borststreek

Maag- en darmklachten

Eetlustveranderingen

Vermoeidheid

Hyperventilatie

••• Emotionele klachten

- Angst
- Prikkelbaarheid en agressie
- Vijandelijkheid
- Woedeaanvallen
- Sensitiviteit
- Spanning
- Onrust
- Pessimisme
- Waardeloosheid
- Hopeloosheid
- Hulpeloosheid

••• Cognitieve klachten

- Vergeten
- Verstrooidheid
- Piekeren
- Tunneleffect
- Concentratieproblemen

•• Gedragsveranderingen

- Sociale isolatie
- Arbeidsmotivatie
- Creativiteit
- Cynisme
- Controledwang
- Middelengebruik en verslaving
- Pesten
- Agressief gedrag
- Immatuur gedrag
- Negatief gedrag

•• Gedragsveranderingen

- Sociale isolatie
- Arbeidsmotivatie
- Creativiteit
- Cynisme
- Controledwang
- Middelengebruik en verslaving
- Pesten
- Agressief gedrag
- Immatuur gedrag
- Negatief gedrag

••• Stressziektes

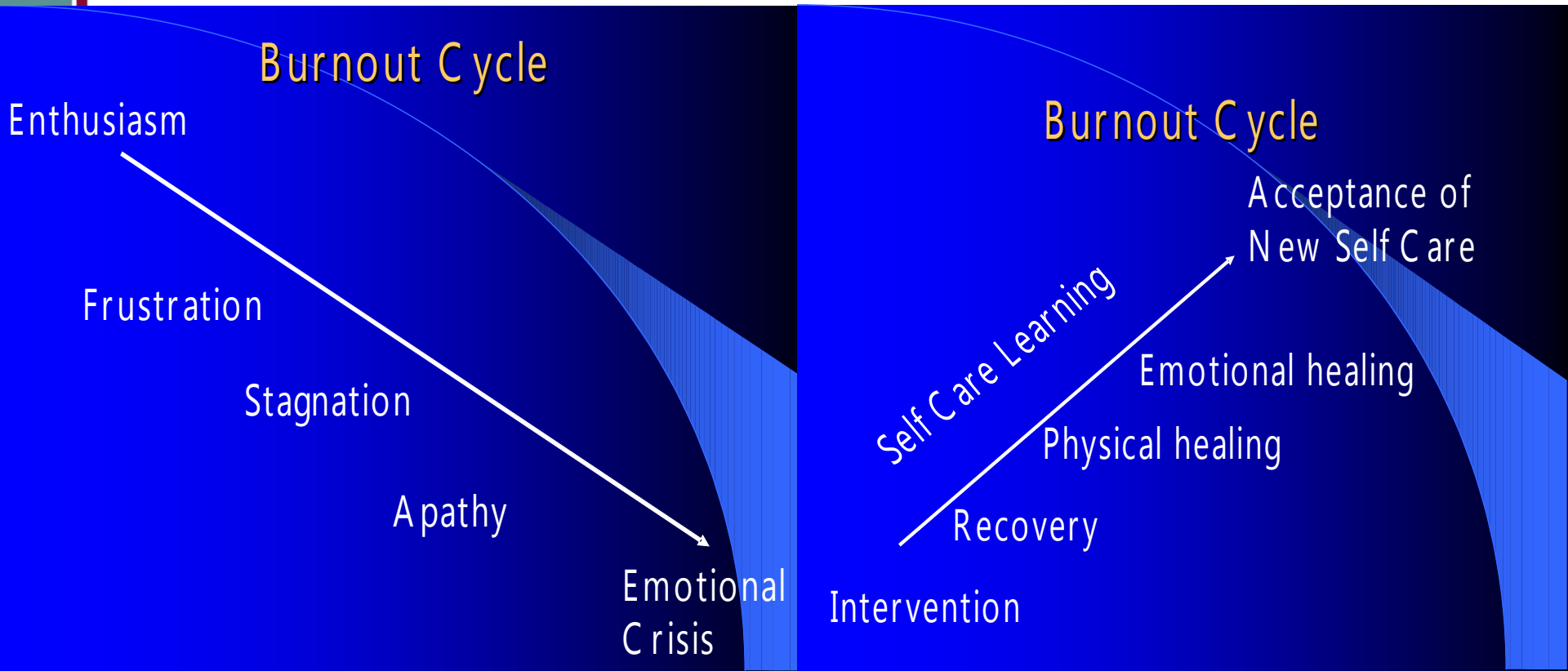
- Effect op het immuunsysteem
- Aangeleerde hulpeloosheid
- Maag en darmkwalen
- Hartkwalen
- Depressie
- Burnout
- Karoshi
- Bloeddruk
- Metabool syndroom

••• KAROSHI

- In 2002 presteerden 20% van de Japanse mannen meer dan 80 overuren per maand
- Vooral dertigers
- 143 doden ten gevolge van Karoshi
- BZ indien laatste maand meer dan 100 overuren
- Of indien de laatste 6 maanden meer dan 80 overuren gemiddeld



CYCLUS BURNOUT_RECOVERY



••• PTSD

- Flashbackepisodes
- Nachtmerries
- Herinneringen
- Angstaanjagende gedachten
- Emotionele verstarring
- Slaapstoornissen, depressie en angst
- Woedeaanvallen
- Diepe schuldgevoelens
- Alcohol

••• 'European Survey on the Work Environment'

- By the 'European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions'
- 1000 employees per EU-member
- Surveys in 1991, 1995, 2001,2007

••• Wat kan ik zeker veranderen?

God grant me the courage to change the things I can

The serenity to accept the things I cannot change

And the wisdom to know the difference

Reinhold Niebuhr

••• CONTEXT

- Een logisch systeem zodat u kunt beschikken over een helder hoofd
- Een extern systeem
- Onmiddellijk beslissen
- Onmiddellijk de eerste stap zetten
- Onmiddellijk = NU!

••• Waarden en overtuigingen

- Wat is voor jou belangrijk?
- Wat is voor jou belangrijk in? (context)
- Wat is voor jou belangrijk als? (rol)
- Wat gaat boven alles?
- Wat wil je vermijden?

••• Wetten

- Efficiënt werken
- WETTEN
 - Wet van Peter
 - Wet van Parkinson
 - Wet van Murphy

••• Een fris hoofd legt het reptielenbrein stil

- Kenniswerk speelt zich in het hoofd af en dat is altijd bij je. Het is anders nooit duidelijk wanneer iets af is!
- Rompslomp zit in de weg van de belangrijke dingen
- Onbewuste gedachten dienen zich ongevraagd aan
- Het onbewuste systeem kun je nooit vertrouwen, dus een extern systeem is nodig
- Overzicht – prioriteiten
- Creativiteit
- In “flow” komen
- Het reptielenbrein beschouwt een vol hoofd als een aanval en zet adrenaline en cortisone vrij
- Kwaliteit van rust en slaap

••• EEN FRIS HOOFD

- Efficiënt werken
- Onmiddellijk beslissen
- Onmiddellijk de outcome bepalen
- Rekening houden met de interne criticus
- Het onderbewuste geruststellen
- Noodzaak aan een extern systeem

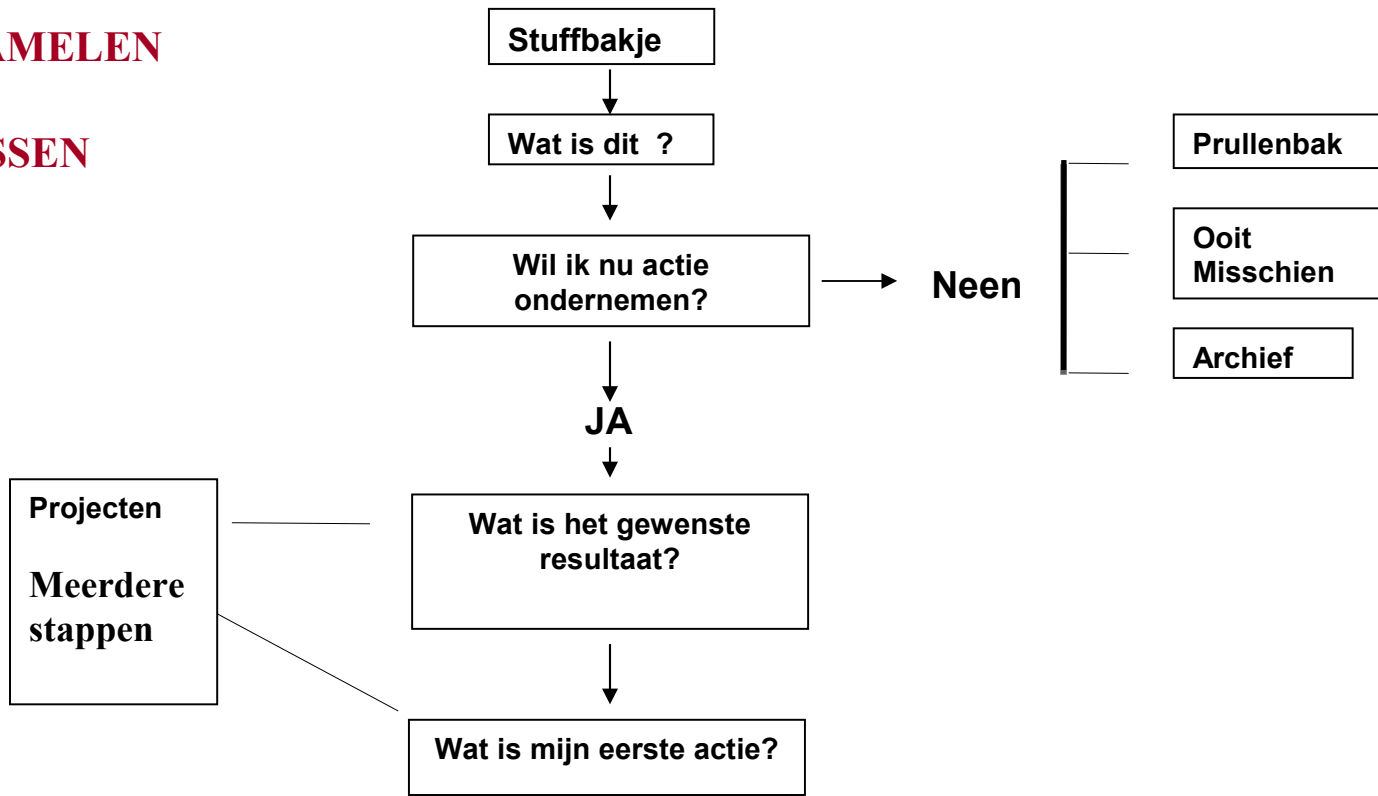
SYMPTOMEN : mails in de inbox, slordig bureel of huis, ongezonde voeding, slechte relaties, stress, burnout

••• Results

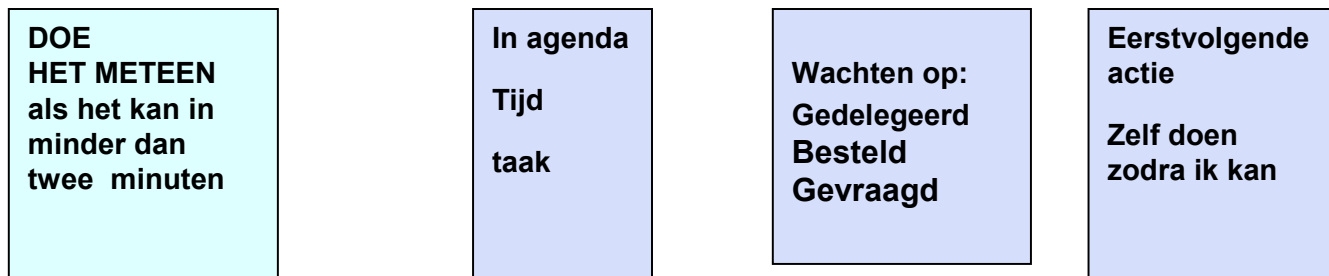
- 58% workload high
- 23% tired
- 9% claims to be victim of bullying
- 10% needs stress-treatment
- 7% burnout

VERZAMELEN

BESLISSEN



ORGANISEREN



- Covey. Een geest als water.



••• Sociale steun

Erbij horen is goed voor het zelfbeeld

Leren de feiten juist in te schatten

Happy single?? Ook niet op het werk

Praktische steun

••• Oefening

- A DA
- B1 DB1
- B2 DB2
- B3 DB3
- B4 DB4
- B5 DB5
- C emoties DC emoties
gedrag DC gedrag



Different

Stress Management Consultants

Dr. Luc Swinnen

Heihoek 9

9971 Lembeke

09 3777162

www.stressmanagement.be

www.differentgroup.eu

