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 halpen

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 'stressskip' 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 IK ZELF MERK	WAT IK ZELF MERK	WAT IK ZELF MERK	WAT IK ZELF MERK
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 alles weten wat de beste tip is!

5. Energiebronnen » 20 min

Scan de code en bekijk samen het filmpje. Benoem die veilig stress en veel werkplezier ervaren, puntten veel energie uit deze drie energiebronnen.

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

B) AUTONOMIE
In welke mate beslt jouw vrijheid om zelfstandig te beplaten wat je wanneer en met wie doet?

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

TOELICHTING MET VOORBEELDEN

Neem een pauze als de tijd dit toelaat

6. Energiebronnen versterken » 20 min

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

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

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?
- Deskundigheidsbevordering (cursus)
- Leidinggevende
- Collega
- Loopbaanadviseur/HR
- Ondernemingsraad
- Partner/thuis
- De spiegel

WIE HELPT	WIE HELPT	WIE HELPT	WIE HELPT
KAAN HELPEN	KAAN HELPEN	KAAN HELPEN	KAAN HELPEN
JEZOMAAR VOOR JOU	JEZOMAAR VOOR JOU	JEZOMAAR VOOR JOU	JEZOMAAR VOOR JOU
EERSTE STAP	EERSTE STAP	EERSTE STAP	EERSTE STAP

8. Afronden » 10 min

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

	IK ANDEREN	Wat was voor jou een eye-opener?
	COMPLIMENTEN	Wie aan deze tafel wil jij complimenteren?

checkjewerkstress.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 International. 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

Kenniscentrum Sociale Ideeën en Werkgelegenheid

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

Rijksuniversiteit Groningen Bij Interactieve Media

PHILIPS

NYENRODE BUSINESS UNIVERSITEIT

ArboNed

factorvijf

Universiteit van Amsterdam

&

De Kleers