



febelfin
academy

DRAAIBOEK MINI VORMING

Bespreken van stress in het team





Tijdsduur van de volledige opleiding: 1 uur.



VOORBEREIDING VAN DE OPLEIDING — 15 minuten

(voor de begeleider, vóór de start van de opleiding)

DOEL VAN DE OPLEIDING:

- Deelnemers laten stilstaan bij hun eigen stressoren en stresssignalen,
- Drempels verlagen om een open en veilig gesprek te voeren over stress in het team
- Helpende gewoontes bij stress met elkaar delen

Waarom dit belangrijk is:

Stress treft iedereen in meer of mindere mate. Toch voelen mensen zich vaak geremd om erover te praten, vanuit het idee dat ze altijd 'stressbestendig' moeten zijn. Dat maakt het voor jou als leidinggevende niet altijd makkelijk om signalen van overbelasting op te merken of aan te pakken. Door het hier open te bespreken in het team, ontstaat er meer begrip en vertrouwen en kunnen collega's leren hoe ze elkaar kunnen ondersteunen.

Voor de begeleider/leidinggevende

Deze mini-vorming is het krachtigst wanneer je als leidinggevende waar mogelijk ook actief deelneemt. Zo toon je als rolmodel de indruk dat je soms ook stress ervaart en wil over praten.

To do:

- Lees dit draaiboek.
- Maak voor elke deelnemer een kopie van de stress-signalenlijst (zie opmerking bij stap 2: indien niet mogelijk, is er een 3^{de} flipchart voor te bereiden en mee te nemen)
- Maak 2 Flipcharts met bovenaan volgende teksten. Laat voldoende plaats op de flips om post-its te kleven.
 - **Flipchart 1: OORZAKEN VAN STRESS:** *Wat bezorgt jou typisch stress (stressoren)? Wat neemt veel energie (energievreeters)?*
 - **Flipchart 2: OMGAAN MET STRESS:** *Wat brengt je tot rust (rustgevers)? Wat laadt je terug op? (energiegevers)*

Te voorzien didactisch materiaal:

- Post-it's (ongeveer 8 per deelnemer)
- Stiften
- Schrijfmateriaal voor elke deelnemer
- De voorbereide flipcharts
- 2 extra flipcharts
- De kopies van de stresssignalenlijst voor elke deelnemer

1. INLEIDEN VAN DE WORKSHOP — 10 minuten

AFSPRAKEN MAKEN — 2 minuten

Spreek met de groep een paar regels af voor je met de mini-vorming begint:

- geen gsm-gebruik,
- actieve deelname,
- respectvol luisteren en niet onderbreken,
- enkel spreken vanuit je eigen beleving en niet vanuit 'de mensen'
- vertrouwelijkheid binnen de groep,
- iemand houdt de tijd bij, ...

Zo zijn de grenzen en afspraken voor iedereen duidelijk.

STARTOEFENING: Exploreren wat stress betekent in het team — 8 minuten

Werkvorm:

Korte interactieve associatieoefening

Instructie:

“Denk niet te lang na: welk woord, beeld of gevoel komt bij je op als je het woord ‘stress’ hoort?”

Voor de begeleider

- Laat de deelnemers elk een woord of korte zin zeggen.
- Schrijf als begeleider de steekwoorden op een bord.
- Sluit kort af met enkele verbindende inzichten:
 - Zoals we horen, roept stress voor iedereen iets anders op. Het kan verlammend zijn, activerend, fysiek voelbaar.
 - Stress is niet altijd negatief, het kan ook motiverend zijn, denk maar aan de stress net vóór een belangrijke prestatie die je een positieve boost geeft, zoals bij een atleet.
 - Dat ervaringen rond stress zo verschillend kunnen zijn, maakt het belangrijk om hierover in dialoog te gaan. Zo kunnen we bewust omgaan met hoe het is binnen dit team. Als collega's weten wanneer anderen onder druk staan, kunnen ze beter helpen of verwachtingen bijstellen.
 - Stress delen is niet zeuren, maar verantwoordelijkheid nemen voor je eigen welzijn en dat van het team.
 - Leg de link naar de workshop vandaag met zijn doelstellingen



2. STRESSSIGNALEN HERKENNEN EN EEN LUISTEREND OOR ERVAREN — 20 minuten

Doel:

Beter bewust zijn van je eigen signalen om ze sneller te herkennen, leren elkaar te ondersteunen in gesprek en ervaren hoe dat is.

Werkvorm:

Individuele reflectie gevolgd door duo-gesprek en plenaire conclusies.

STAP 1 – INDIVIDUEEL REFLECTEREN — 4 minuten

- Geef elke deelnemer een lijst met mogelijke signalen bij stress met de volgende **instructie**: “Overloop deze lijst en duid voor jezelf aan wat jij ervaart wanneer je onder druk staat. Deze lijst is persoonlijk – je gaat hier binnen een paar minuutjes over praten met een collega, maar het blijft jouw keuze wat je hierover wel of niet wil delen met je collega”
- Geef de deelnemers 4’ om in stilte individueel de signalenlijst te overlopen en in te vullen.

STAP 2 – DUO-GESPREK AANGAAN — 8 minuten

Instructie: “Vorm tweetallen. 1 van jullie beiden start en vertelt over enkele van de signalen die hij/zij ervaart. De andere persoon luistert aandachtig en stelt vragen, zonder over zichzelf te beginnen. Na 4 minuten wordt de luisteraar verteller en exploreren jullie de signalen van de 2^{de} persoon.”

Voor de begeleider

- Moedig empathisch luisteren aan: geen advies geven, alleen luisteren en eventueel een verhelderende vraag stellen (zoals *Hoe is dat dan? Wat doe je dan precies? Wat gebeurt er dan? Wat denk je daarbij?*).
- Deze oefening gaat zowel over het bewuster worden van eigen stresssignalen, als over ervaren hoe het is wanneer een ander hier met volle aandacht naar luistert.
- Zeg de duo’s na 3tal minuten dat het tijd is om het eerste gesprek af te ronden en te switchen van verteller.

STAP 3 – PLENAIR DELEN — 8 minuten

Besprek plenair

Voor de begeleider

- De bespreking gaat niet zozeer over de precieze signalen van de deelnemers, dan wel over de ervaring van de oefening :
 - “Wat viel je op in het gesprek?”
 - “Wat doet het met je om te vertellen of om te luisteren?”
 - “Wat zou het team kunnen winnen door dit soort gesprekken vaker te voeren?”
- Eindig door de conclusies van deze oefening samen te vatten. Noteer ze eventueel in een paar kernwoorden op de flipchart.

Welke stresssignalen ervaar jij wanneer je onder druk staat?



(KIS; Rogier, 2020 – Kwalitatieve Inventarisatie Spanningsklachten)

Lichaam

- ☐ Lichamelijke vermoeidheid
- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Pijn aan spieren en gewrichten
- ☐ Trillen
- ☐ Hartkloppingen/druk, steken borst
- ☐ Verhoogde bloeddruk
- ☐ Maag- en darmklachten
- ☐ Duizeligheid
- ☐ Ademhalingsklachten
- ☐ Probleem met eten/gewicht
- ☐ Meer zweten
- ☐ Vaker infecties
- ☐ Huidproblemen
- ☐ Oorsuizen
- ☐ Witte of rode gelaatskleur
- ☐ Probleem lichaamstemperatuur
- ☐ Anders, namelijk:

Toelichting:

Denken

- ☐ Concentratieverlies
- ☐ Vergeetachtigheid
- ☐ Overzicht verliezen
- ☐ Moeite met beslissen
- ☐ Moeite met plannen
- ☐ Moeite met lezen van complexe teksten
- ☐ Anders, namelijk:

Toelichting:

Voelen

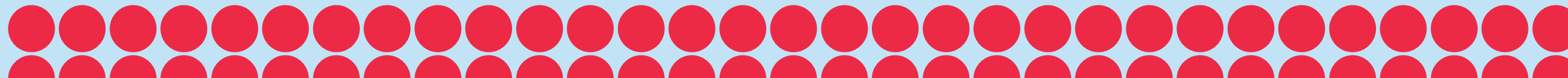
- ☐ Gevoel 'op te zijn'
- ☐ Niet kunnen ontspannen
- ☐ Rusteloos, gejaagd, prikkelbaar
- ☐ Emotioneel reageren, meer huilen
- ☐ Niet tegen drukte kunnen
- ☐ Prikkelbaar, snel geïrriteerd, boos
- ☐ Piekeren, zorgen maken, angstig
- ☐ Verlies aan zelfvertrouwen
- ☐ Ontevredenheid over prestaties
- ☐ Gevoel de controle kwijt te zijn
- ☐ Gewone taken worden te veel
- ☐ Verandering in behoefte aan intimiteit
- ☐ Lusteloos
- ☐ Sombor
- ☐ Machteloos
- ☐ Cynisch of afstandelijk naar werk
- ☐ Anders, namelijk:

Toelichting:

Doen

- ☐ Slecht slapen
- ☐ Overdag in slaap vallen
- ☐ Meer roken/drinken/snoepen
- ☐ Minder of meer eten
- ☐ Meer zelfmedicatie
- ☐ Meer fouten maken
- ☐ Minder af krijgen
- ☐ Vermijden van sociale contacten
- ☐ Weinig tijd om te ontspannen
- ☐ Geen tijd maken voor plezierige zaken
- ☐ Chaotischer werken
- ☐ Overmatig gestructureerd werken
- ☐ Werken op automatische piloot
- ☐ Inflexibel bij verandering
- ☐ Mopperen, klagen
- ☐ Lang doorwerken
- ☐ Korter werken; later komen en eerder weg
- ☐ Minder initiatief nemen
- ☐ Vaker ziekteverzuim
- ☐ Of juist ziek en toch doorwerken
- ☐ Anders, namelijk:

Toelichting:



3. STRESSOREN EN HELPENDE GEWOONTES DELEN — 20 minuten

Doel:

Deelnemers laten reflecteren op hun eigen stress-coping strategieën en elkaar inspireren met concrete voorbeelden uit hun eigen ervaringen.

STAP 1 – INDIVIDUELE BRAINSTORMEN — 5 minuten

Instructie: “Ik heb 2 flipcharts voorbereid waarop we ervaringen gaan delen. (Lees de flipcharts die je voorbereidde voor) Denk een 5-tal minuutjes na en noteer op je antwoorden op post-its 2 tot 3 dingen. Elke stressor/energievreter/helpende actie of activiteit komt op een aparte post-it. Zorg dat je per flipchart 2-3 post-its bijdraagt die je op de flips mag klevan.”

Voor de begeleider

- Leg beide flips op een tafel of hang ze op waar iedereen kan gaan klevan.
- Deel post-its en stiften uit.
- Je kan op deze manier nog eens herformuleren:
 - **Oorzaken:** Op welke momenten voel jij typisch je stresssignalen? Wanneer (in wat voor situaties of periodes) voel je je onrustig?
 - **Omgang met stress:** Wat doe jij op momenten van stress om tot rust te komen? Wat helpt je om tijdens drukke periodes om terug ‘op te laden’? Zijn er rituelen of kleine gewoontes die je stress helpen beperken? Nodig uit tot variatie: het mag gaan over iets praktisch (zoals wandelen of lijstjes maken), relationeel (zoals praten met iemand) of mentaal (zoals een helpende gedachte).

STAP 2 – OOGSTEN — 5 minuten

Werkvorm: Individuele oefening – lezen en herkenning aanduiden.

Instructie: “Ga even lezen en oogsten wat er op de flipcharts staat. Je kan hierbij 2 acties nemen.

1) Wanneer je je heel verbonden voelt met een post-it, mag je er een uitroptekentje opzetten. 2) Wanneer je extra informatie wil bij een post-it, zet er dan een vraagtekentje op.”

STAP 3 – PLENAIRE AFSLUITENDE REFLECTIEVRAGEN STELLEN — 10 minuten

Voor de begeleider

- Laat wat ervaringen delen met de volgende vragen:
 - Wat verbaasde of verraste je?
 - Wat heb je gehoord dat je zelf misschien eens wil proberen?
 - Zijn er nog post-its met vraagtekens?
 - Hoe kunnen we als team elkaar hierin steunen en inspireren?
- Toon waardering voor elke vorm van zelfzorg die gedeeld wordt en accepteer elke oorzaak van stress – dit is immers een individuele ervaring en perceptie van de schrijver.

4. AFSLUITEN MET ACTIES — 10 minuten

STAP 1 – PERSOONLIJK ACTIE BEPALEN — 5 minuten

Laat deelnemers de volgende vraag op hun werkblad beantwoorden:

Instructie: “Wat is één concrete stap die jij deze week zet om stress meer bespreekbaar te maken op het werk of er beter mee om te gaan?”

STAP 2 – OPTIONEEL: DELEN VAN ACTIES — 2 minuten

Indien de timing dit toelaat, laat dan de deelnemers hun actie kort benoemen als ze willen (max. 1 zin per persoon).

STAP 3 – AFRONDEN MET CONCLUSIES — 2 minuten

Voor de begeleider

- Bedank iedereen voor het vertrouwen en de openheid. Geef eventueel een samenvattende reflectie over het belang van gedeelde verantwoordelijkheid rond welzijn.
- Noteer inzichten of concrete voorstellen die naar boven kwamen.
- Deel eventueel achteraf een samenvatting of aanzet tot opvolging met het team of leidinggevende.

NAZORG OF OPVOLGING NA DE OPLEIDING

- Blik tijdens je 1 op 1 vergadering met je medewerkers even terug naar deze workshop, met vragen als:
 - Hoe heb jij deze workshop ervaren?
 - Wanneer heb jij typisch last van druk of stress?
 - Hoe kunnen we je daarin ondersteunen?
- Plan binnen de 2 maanden een kort opvolgmoment in het team (15-30 min): “Wat leeft er rond stress? Wat werkte? Wat willen we anders aanpakken?”
- Hou het onderwerp levend in je vergaderingen.
- Zijn je medewerkers op de hoogte van het gratis opleidingsaanbod dat ze kunnen volgen via Elan+ ? Verwijs hen zeker door naar www.elanplus.be. Hier zijn regelmatig klassikale trainingen en e-learnings te vinden die je helpen beter om te gaan met stress en haar oorzaken.



Contact

Bart Corthouts

Business Project Manager

Bart.corthouts@febelfin-academy.be

+32 2 507 68 65

www.febelfin-academy.be