

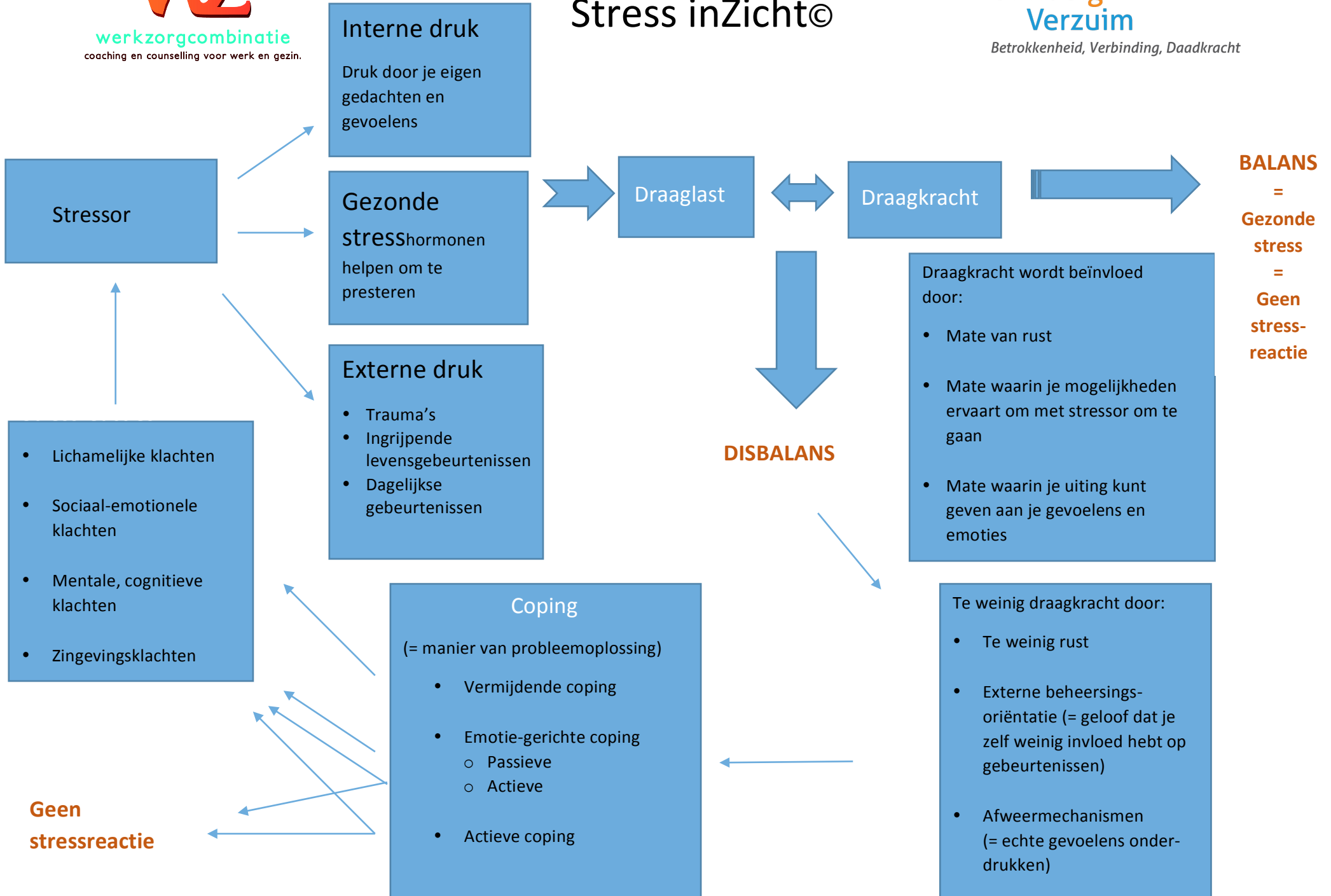


werkzorgcombinatie
coaching en counselling voor werk en gezin.

Stress inZicht©

**Voorkom
Onnodig
Verzuim**

Betrokkenheid, Verbinding, Daadkracht



BALANS
=
Gezonde stress
=
Geen stressreactie

Draagkracht wordt beïnvloed door:

- Mate van rust
- Mate waarin je mogelijkheden ervaart om met stressor om te gaan
- Mate waarin je uiting kunt geven aan je gevoelens en emoties

Te weinig draagkracht door:

- Te weinig rust
- Externe beheersingsoriëntatie (= geloof dat je zelf weinig invloed hebt op gebeurtenissen)
- Afweermechanismen (= echte gevoelens onderdrukken)

Coping
(= manier van probleemoplossing)

- Vermijdende coping
- Emotie-gerichte coping
 - Passieve
 - Actieve
- Actieve coping

Stressor

- Lichamelijke klachten
- Sociaal-emotionele klachten
- Mentale, cognitieve klachten
- Zingevingklachten

Interne druk
Druk door je eigen gedachten en gevoelens

Gezonde stresshormonen
helpen om te presteren

Externe druk

- Trauma's
- Ingrijpende levensgebeurtenissen
- Dagelijkse gebeurtenissen

Draaglast

Draagkracht

DISBALANS

Geen stressreactie