

“Ons belangrijkste instrument om productief, gelukkig en gezond te zijn is ons brein. Het probleem is alleen dat maar weinig mensen rekening houden met de gebruiksaanwijzing ervan.”

Neuropsychiater Theo Compernelle

BCL INSTITUUT

Stress als motor voor succes

Esther Vos, Gertie Verreck





“Niemand heeft in zijn
leven iets wezenlijks
gepresteerd zonder
stress.”

Theo Compernelle
neuropsychiater

Alternating periods of intense effort
with periods of moderate-to-low effort.

INTERVAL TRAINING

A **20-minute workout** of alternating high/low-intensity periods burns more calories than a 20-minute workout of steady intensity.



Interval training **boosts metabolism** significantly longer than a steady workout of even longer length.

Interval training builds **lean muscle** tissue faster than steady state training.



Signalen kortdurende stress

- Er wordt langer doorgewerkt om de werkdruk op te lossen
- Een privé afspraak wordt afgezegd, geen tijd of brengt geen ontspanning
- Minder oor voor verhalen van gezinsleden
- Geen tijd nemen voor lunchen of een praatje met collega's



Signalen langdurige stress

- Er vindt vaak een verslechtering van het functioneren plaats op:
 - Cognitief gebied (bijv. concentratie en geheugenproblemen)
 - Emotioneel gebied (bijv. prikkelbaarheid en snel in tranen uitbarsten)
 - Lichamelijk gebied (bijv. snel moe, slecht slapen, maag/darmproblemen, gespannen spieren)
- Ook ontstaan er gedragsproblemen (bijv. roken en drinken, ruzie maken, terugtrekken)

Bespreekonderwerpen bij stress

- Aangeven dat je signalen denkt te zien van stress en checken of dit klopt
- Bespreken stressbronnen die iemand ervaart
 - wie zijn je opdrachtgevers
 - welke deadlines en zijn deze op te schuiven
 - waar ligt de hoogste druk op en waarom
 - welke prioriteiten stel je
 - wie gaat je hierbij helpen / wie gaat wat overnemen (bij 'overdruk')
 - wat kan op de langere baan geschoven worden
- Zit bovenop de uitvoering van bovenstaande gemaakte afspraken

Iemand die vastzit in doorgaan kan slecht prioriteiten stellen en kan moeilijk werk afstaan

Plan opstellen voor de start van de re-integratie

1. De aard van de werkzaamheden
2. De werktijden
3. De werkomstandigheden en werkplek
4. De opbouw van de werkbelasting
5. De begeleiding van de re-integratie
6. De evaluatie en bijstelmomenten

Basisaandachtspunten bij re-integratie

1. Aard van de werkzaamheden: stress vermijden
2. Werktijden: neem hersteltijd in acht
3. Werkomstandigheden / werkplek: vermijd overprikkeling
4. Opbouw werkbelasting: voorkom recidief
5. Begeleiding, evaluatie- en bijstelmomenten



De een zijn stress is de
ander zijn plezier”

Theo Compernelle



Stressbalans

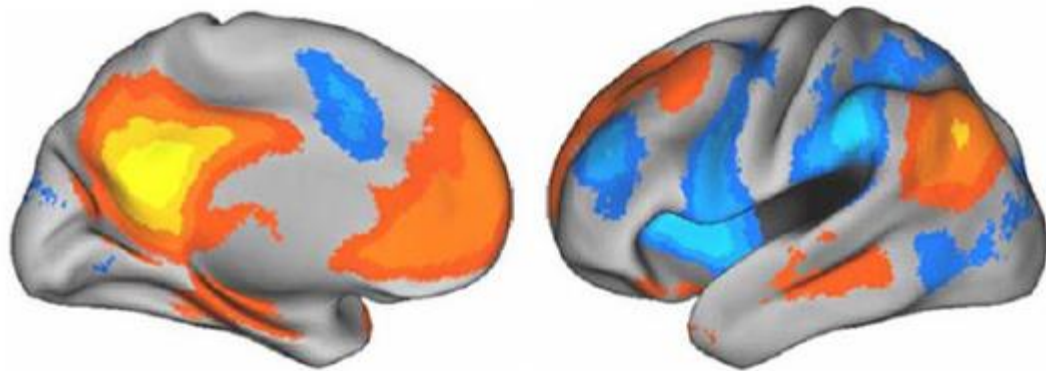
Stresscurve



Figuur 1. Stresscurve: verband tussen gradaties van last en efficiëntie, motivatie, creativiteit en welbevinden

Het nut van pause en rust

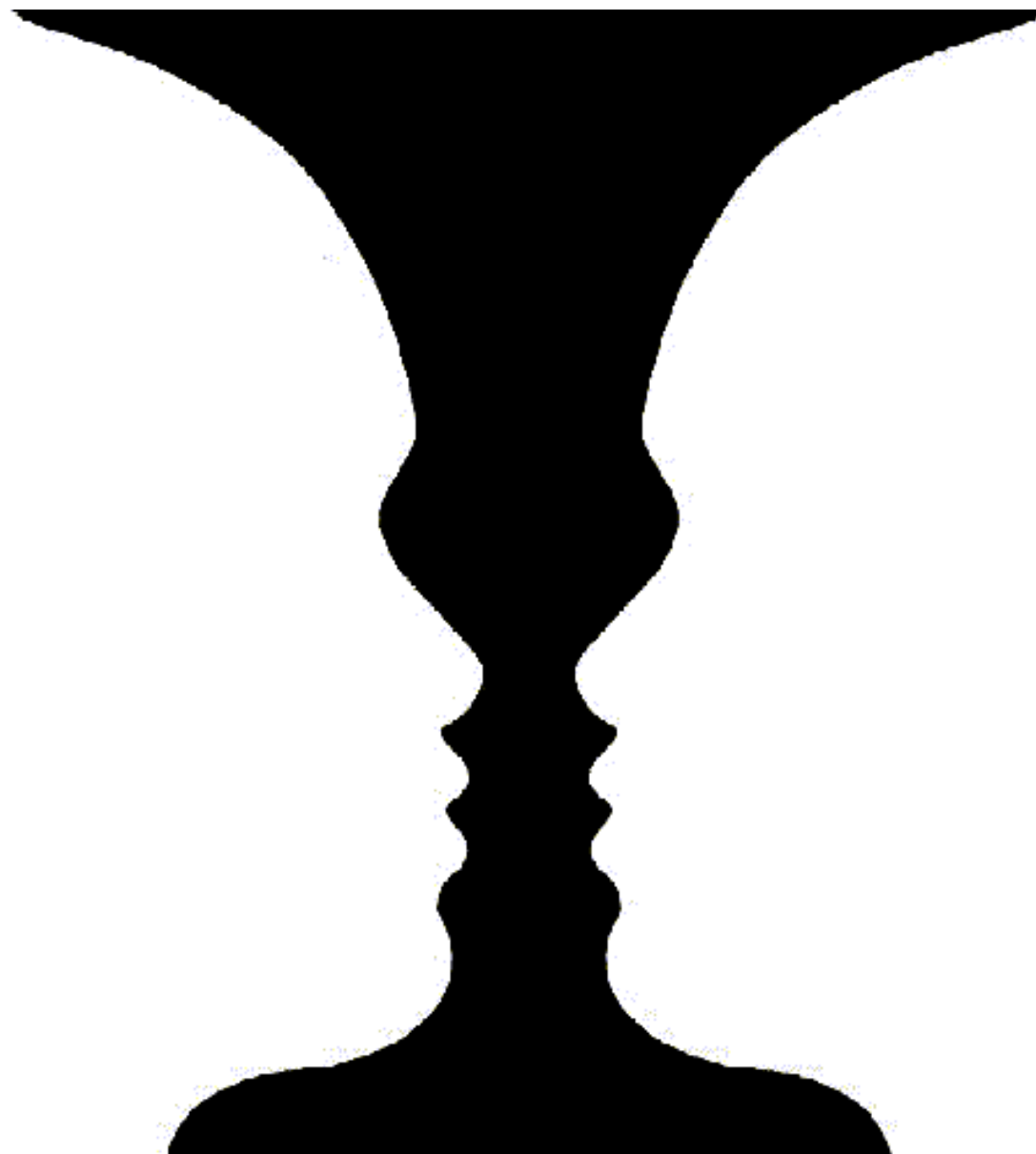
- Actief als je 'inactief' bent bv. dagdromen
- “Nasudderende neuronen”
- Reflecteren over jezelf



De gekleurde gebiedjes (en dan vooral de oranje vlekken) zijn juist actief als je brein in rust is. Wetenschappers noemen het daarom wel het *default mode network*. Zodra je doelbewuste actie gaat ondernemen, worden deze gebiedjes juist minder actief.

📷 Buckner, Andrews-Hanna en Schacter (2008)







“Excellente prestaties
gebeuren in een staat waarin je
helemaal opgaat in wat je doet,
je bent in het ‘nu’ aanwezig,
zonder afleiding.”

1 keer half uur ononderbroken werken is 3 keer efficiënter dan 3 x 10 minuten werken

Quiz:

- Hoeveel minuten heb je nodig als je bent afgeleid om terug te keren naar je oorspronkelijke taak
- 25 minuten
- In hoeveel % van de gevallen keer je niet eens meer terug naar je oorspronkelijke taak
- 40%

Afleiding door email



1 email die je denkt snel te kunnen afhandelen....

Gemiddeld 11 mails 'later' ben je terug bij je taak

Effect op:

- Nauwkeurigheid,
- Productiviteit
- Creativiteit
- Aantasting geheugen
- Stressniveau en onrust

Waarom multitasken we?



- We denken dat we het kunnen en denken oprecht heel efficiënt en goed bezig te zijn
- Nieuwsgierigheid (emotiebrein) is vaak sterker dan je ratio
- Het is een gewoonte geworden; teveel interne prikkels; onszelf afleiden door op zoek te gaan naar iets nieuws
- De gemiddelde aandachtspanne van de mens was vroeger 16 seconden. Nu is dat 8



SINGLETASKEN
werkt.

compagnon.de route .be

Blokken tijd
reserveren waarin je
singletask activiteiten
doet



Mens stoor me niet

Tips

1. Stress helpt! Leve de stress, zorg voor intervalstress, laat de boog ontspannen
2. Pas je omgeving breinvriendelijk aan, minimaliseer de prikkels, zorg voor breinfeestjes
3. Focus, singletask, plan periodes van batchtaken
4. Neem pauzes waarbij je echt offline bent, beweeg en loop gedurende de dag
5. Vergader offline zodat de juiste afwegingen gemaakt worden
6. Train je focus en concentratie



Opdracht: nieuwe gewoonten

- Wat vond je vandaag zo inspirerend dat je het meteen zou willen toepassen?
- Wat zou het je kunnen opleveren?