



Margit.nu

coaching & communicatie

Top tips om chronische stress te voorkomen

Tijdens je werk:

- Neem tijd om (realistisch!) te plannen en organiseren (papier agenda, to do-lijstjes, bullet journal)
- Grenzen stellen, nee zeggen, bedenktijd vragen
- Check je 'stressthermometer'
- Als het kan: rustige werkplek, terugtrekken, zoek de stilte
- Lunchpauze en mini-pauzes door de dag heen: wandelingetje, drinken halen, trappen op en af lopen
- Plan rust tussen twee afspraken in
- Wissel zwaardere taken af met minder zware taken
- Doe de wc-evaluatie:
 - Heb je je grenzen goed bewaakt sinds je vorige wc-bezoek?
 - Doe de body-check: waar voel je spanning?
 - Probeer te ontspannen: adem 3 tellen in, adem 5 tellen uit (5x).
 - Beantwoord de vraag: Hoe blijf ik ontspannen tot het volgende bezoek?

Buiten je werk:

- Afstand nemen van je werk
- Doe het één na het ander en las pauzes in
- Luister naar de signalen van je lichaam: bodyscan en ademhaling
- Gebruik afwisselend verschillende delen van je lijf en brein
- Goede (nacht)rust -> opslomen en slaaphygiëne
- Voorkom piekeren en negatieve gedachten -> anti-piekertips
- Ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen
- Taakverdeling, hulp vragen
- Bedenk: stress is niet het probleem, maar gebrek aan voldoende herstel!

Bron: CSR-centrum