

Sinterklaasgedicht van AMG Coaching

Stress, onzekerheid en conflicten zijn soms niet fijn, maar positieve stress kan je ook behulpzaam zijn. Het helpt je alert te zijn bij gevaar en verhoogt je prestatie, dat is echt waar!

Onzekerheid kan je prestaties daarentegen verlagen, vaak doe je jezelf te kort omdat je een ander wilt behagen. Als je assertiever wordt, komt dat meer op een lijn, want je bent gelijkwaardig, dus jij mag er zijn!

Ben je boos, pluk een roos, zet hem op je hoed, dan is het morgen weer goed!

Kun jij of jouw medewerker bij dit alles wel wat hulp gebruiken, dan staat AMG Coaching klaar om te helpen die wereld in te duiken. Voor je het weet, zit je weer in de flow, dus bel de enige echte Preventiecoach Angélique van der Loo.

Fijne Sinterklaasavond!



Tip 1: Hoe erg is stress? Hoe ga jij er mee om?

Voor degenen die mijn tips in de Week van de Werkstress hebben gemist; hier alle 4 de tips in de herhaling.

Stress is niet erg, zolang het positieve stress is of negatieve stress die niet te lang duurt. Positieve stress is een gezonde spanning die de mens in leven houdt. Zo wordt je door stress alert in een gevaarlijke situatie, waardoor je adequaat reageert. Denk aan een situatie op straat; je bent aan het oversteken op een voetpad en ineens komt er een auto hard aanrijden. Je weet dat je voorrang hebt, maar je trekt toch maar even een sprintje..... poeh stress! Stress verhoogt ook het prestatieniveau bijvoorbeeld tijdens een examen. Ik kan me nog goed herinneren dat ik examen mocht doen voor mijn coachopleiding. Goh, wat was ik zenuwachtig! Maar de stress hielp me om een goede prestatie neer te zetten. Na het spannende moment ebt de spanning weg; dat zijn de voordelen van positieve stress.

Negatieve stress is een spanning die wanneer ze langere tijd blijft bestaan het welzijn en de gezondheid kan schaden waardoor je ziek kan worden. Als je namelijk langdurig blootstaat aan negatieve stress kun je overspannen raken. Doe je er dan niets mee, dan kun je zelfs burn-out raken. Dat is niet aan te raden, ik weet er alles van..... Lees verder op mijn [website](#).....



Tip 2: Help, ik heb een burn-out! Hoe lang gaat dat duren en kan ik weer aan het werk?

Helaas, dat is moeilijk te zeggen. Dit is afhankelijk van de diepte van de burn-out, de mogelijkheden bij jouw werkgever en je persoonlijkheid. Hoe ver heb je het laten komen? Als ik met cliënten aan de slag gaan die overspannen dreigen te raken of al een burn-out hebben, gebruik ik een klachtenlijst waarop ze aan kunnen geven welke fysieke of psychische klachten ze ervaren.

Klachten die ik vaak hoor zijn: dodelijk vermoeid, zowel fysiek, emotioneel als mentaal, concentratieproblemen, prikkelbaar zijn, stemmingswisselingen, slecht slapen..... Lees verder op mijn [website](#).....

Tip 3: Waarom heeft de een meer last van stress en de ander niet?

We ervaren allemaal wel eens stress, maar de ene persoon lijkt er meer last van te hebben dan de ander. Hoe komt dat toch? Dit heeft alles te maken met draagkracht en draaglast.

Draagkracht wordt o.a. bepaald door goed om te gaan met je beschikbare tijd, zorgen dat je energie op peil blijft en wat je vanuit je persoonlijkheid inzet om goed met stress om te gaan. Draaglast gaat om..... Lees verder op mijn [website](#)...

Tip 4: Preventieve tips tegen stress voor werknemer en werkgever

In mijn vorige blogs heb ik al diverse tips gegeven hoe je anders om kunt gaan met stress. Hieronder volgen persoonlijke tips voor jou, maar ook voor de werkgever. Kijk voor jezelf eens welke **onthaasttips** voor jou werken. Hieronder een aantal voorbeelden:

- 1) Plan tijd om even 'niets' te doen, ga lekker naar buiten tijdens pauzes; juist vaak na even 'niets' doen, ben je weer een stuk energiever en creatiever;
 - 2) Bezin of je op het juiste spoor zit; zit je nog in de juiste baan, vind je je werk nog leuk?
- Lees verder op mijn [website](#)....



Tips of opmerkingen?

Deel mijn Blog gerust met anderen. Heb je tips of opmerkingen? Je kunt mij bereiken via info@amgcoaching.nl of bel 06-18326153.

Wil je je afmelden of aanmelden voor het ontvangen van mijn Blog in jouw persoonlijke mailbox stuur dan een mailtje naar info@amgcoaching.nl.