

Steeds meer taken op je bordje krijgen. Er moet gepresteerd worden! Meer doen in minder tijd. Het is niet zo gek dat secretaresses en managementassistenten stress ervaren op hun werk. Een beetje stress zo nu en dan kan geen kwaad, maar elke dag gestrest rondlopen is funest. Wat kun je doen tegen stress?

BLIJF JE BREIN DE BAAS BIJ STRESS



T

ijdens de workshop 'Blijf je brein de baas bij stress', tijdens de Management Support Workshopdagen afgelopen april in Utrecht, gaf trainer Gerda Bos hier een heleboel tips voor. Aan het begin van de workshop liet ze de deelnemers zelf de belangrijkste lessen delen die ze hadden opgepikt in de ochtendworkshops. Een aantal daarvan waren ook stressgerelateerd. "Denk in kansen", was een van de adviezen. Dus niet 'ja maar', maar 'ja en ...'. Vraag je ook af of het wel klopt wat je denkt. Negatieve gedachten als 'Ik ben slecht in notuleren, het gaat me nooit lukken ze in een uur af te maken' zijn vaak overtuigingen die alleen jijzelf hebt, geen feiten. Een andere deelnemer lukt het om ontspannen te blijven werken door ervoor te zorgen dat haar manager niet haar agenda bepaalt. "Op basis van gelijkwaardigheid krijg je een veel prettigere en efficiëntere wisselwerking." Ook in het hier en nu blijven, is een van de tips die werd gegeven.

RATIONEEL EN GECONTROLEERD HANDELEN

Niet ieders stresssysteem is op dezelfde manier afgesteld, vertelt Gerda. "De een is sneller geprikkeld dan de ander." In het huidige tijdperk met zijn moderne communicatiemiddelen en vele veranderingen vliegt de informatie je om de oren. En kost het meer energie om de juist voor jou relevante informatie uit die overweldigende stroom berichtjes te filteren. Daardoor vervallen mensen soms in reageren op de automatische piloot (talloze keren per dag je telefoon checken) of emotionele reacties (vluchten, vechten of bevriezen). Wil je op de bodem van je stresspiramide blijven, dan is het volgens Gerda zaak om dat deel van je brein te blijven aanspreken dat garant staat voor rationeel en gecontroleerd handelen. En dat is het gedeelte van je hersenen dat zich in de voorkwab bevindt. Het ordent en analyseert informatie, onderdrukt automatisch of ongewenst gedrag en maakt bewuste keuzes en zelfreflectie mogelijk. Even rustig over iets nadenken dus, en dan een weloverwogen beslissing nemen.

MINDFULNESS-APPS

In bijna iedere regio in Nederland is wel een mindfulness-training te volgen, die voor beginners duren meestal acht weken. Vaak staan werkgevers ervoor open om zo'n training te vergoeden, of is vergoeding vanuit een aanvullende zorgverzekering mogelijk. Wil je eerst eens uitproberen of het iets voor je is, probeer dan een van deze apps:

- VGZ Mindfulness app
- 1 Giant mind
- Headspace

Probeer ook tijdens je werkdag ontspannende momenten in te bouwen

STRESS-SIGNALLEN

Vaak merk je zelf wel dat je misschien iets te veel stress aan het opbouwen bent. Denk aan signalen als kortaf of geïrriteerd reageren, je terugtrekken en alles willen controleren. Maar ook slecht slapen, fysieke pijntjes, veranderingen in eetgedrag en fouten niet meer kunnen relativeren, duiden erop dat het tijd is om pas op de plaats te maken. Probeer ook al tijdens je werkdag zelf ontspannende momenten in te bouwen. Ga wandelen onder lunchtijd, of trek je even terug met een leuk tijdschrift. Een paar keer diep in- en uitademen (waarbij je twee keer zo lang uitademt als je inademt) kan ook al helpen. Merk je dat je collega stressklachten heeft, dan kun je vragen of je hem of haar ergens bij kunt helpen, of voorstellen samen te gaan lunchwandelen.

VEILIGHEIDSPIJLERS

Maar wat zijn nu eigenlijk de factoren waardoor mensen stress krijgen? Organisatieveranderingen spelen vaak een grote rol, net als dominante collega's en een andere werkmethode opgelegd krijgen. Onrechtvaardigheid, mensen die dingen anders zien, fouten maken en het werk niet meer kunnen overzien, kunnen eveneens stress veroorzaken. Wil je je veilig voelen, dan dienen vijf pijlers op orde te zijn: 1. Status (je plek ten opzichte van anderen); 2. Zekerheid en geborgenheid; 3. Autonomie en zelfstandigheid; 4. Relaties met anderen; 5. Rechtvaardigheid. Kijk je naar pijler 3, die neerkomt op zelf dingen kunnen bepalen, of in ieder geval kunnen meebeslissen, dan snap je waarom het zoveel stress oplevert als je zaken krijgt opgedrongen van hogerhand. Je brein schiet dan meteen in de alarmstand, focust op gevaar en herhaalt oude denkpatronen en gewoontes. Maar dat is meestal niet productief, want als je doet wat je deed, krijg je wat je al had. Met andere woorden: dan verandert er niets.

OEFENEN MET UIT JE COMFORTZONE KOMEN

Hoewel je niet altijd overal de hand in hebt, kun je meestal wel invloed uitoefenen op een situatie. Dat gaat niet van-

zelf. Vaak betekent het: uit je comfortzone komen. Gerda benadrukt hoe belangrijk het is om te oefenen met uit je comfortzone komen. "Probeer elke week iets nieuws uit, zo ben je ook beter voorbereid op een onverwachte situatie." Ze vraagt de workshopdeelnemers wanneer ze voor het laatst iets voor het eerst deden en wat dat dan was. De antwoorden variëren van paragliden, voorzitter worden van de oudercommissie (door in je privéleven eens de leidende rol op je te nemen, kun je dus ook heel goed oefenen met nieuwe vaardigheden!), tot voor het eerst een presentatie geven en een dag minder gaan werken. Voor veel assistenten komt dit neer op de dynamiek veranderen: bewegen van 'niet gehoord worden' of 'stil blijven totdat je iets gevraagd wordt' naar 'zelf praten en het initiatief nemen'. Bak bijvoorbeeld een keer een moeilijke taart en laat los dat iets altijd maar perfect moet zijn. Een keer mislukken is niet erg. Bij organisatieveranderingen merk je vaak wel dat meegaan met veranderingen óók betekent dat je uit je comfortzone moet komen. Soms lukt dat niet meteen. Mensen die uit hun comfortzone worden gehaald, willen zich aanvankelijk nog weleens verzetten. Ze schieten een nieuw voorstel af, maken er flauwe grappen over of weigeren ronduit om iets nieuws te doen. Ook zie je dat ze hun eigen werkwijze gaan verdedigen en daar bondgenoten bij zoeken. Of

Een keertje mislukken is niet erg



NOG MEER HANDVATTEN NODIG OM STRESS TE HANTEREN?

Gerda Bos geeft op 4 oktober in Utrecht de training Meeveranderen en regie houden. En op 13 september en 6 december POWERbrein voor de assistent. Stress hanteren heeft vaak ook te maken met loslaten. Loslaten kun je leren, bijvoorbeeld in de training De kracht van imperfectie, op 6 en 20 september in Utrecht. Liever een cursus Mindful werken? Die start op 30 oktober in Garderen.

managementsupport.nl

TOON LEF!

Ervaar je een stressvolle situatie? Probeer terug te schakelen naar je voorkwab en analyseer de situatie eerst van een afstandje of door andere ogen:

- Wat zijn de feiten?
- Wat is mijn beleving?
- Toon LEF: kijk Lieve Eerst naar de Feiten.
- Wat is het ergste dat kan gebeuren?
- Hoe erg is het als het gebeurt? (In een kantoorwerkomgeving kom je bijna nooit in levensbedreigende situaties terecht, dus wees gerust: komt tijd, komt raad.)
- Je gedachten zijn niet wat jij bent.
- Als een vriendin bij je zou komen met een vergelijkbaar probleem, wat zou je haar dan adviseren? Vaak vind je door een gedachte-experiment als dit eerder een oplossing dan voor je eigen (precies dezelfde!) situatie.

ze denken gewoon alleen maar: het zal mijn tijd wel duren. Dit is niet de meest effectieve manier om grip te krijgen op een nieuwe situatie. Wat je dan wel moet doen? Ontspannen blijven en je voorkwab trainen (zie onder het kopje Rationeel en gecontroleerd handelen).

HOUD JE BREIN FIT

Ontspannen en rustig reageren lukt alleen met een fit brein. Dat krijg je door voldoende te slapen. Ben je niet zo'n goede slaper, gebruik dan in geen geval koffie of alcohol 's avonds. Ook je beeldschermgebruik kun je in de uren voordat je gaat slapen het best tot het absolute minimum beperken. Kun je het toch niet nalaten om nog even je Facebook te checken, zet dan een blauw-lichtfilter op je mobiel, tablet en computer (Windows gebruikt hier de term nachtlicht voor). Ook lekker bewegen draagt bij aan een fit brein. Kies een sport die je leuk vindt en dus jarenlang vol kan houden. Flink wandelen is ook een prima optie. Hou je er niet van om alleen te gaan lopen, stel je collega's dan eens voor om wandelend te overleggen. Dat zorgt voor meer inspiratie en versterkt je netwerk. Yoga en mindfulness (je zonder oordeel bewust worden van de dingen die om je heen gebeuren) zijn ook goede manieren om stress te hanteren. Ze verbeteren bovendien je concentratie en zorgen ervoor dat je minder piekert.