

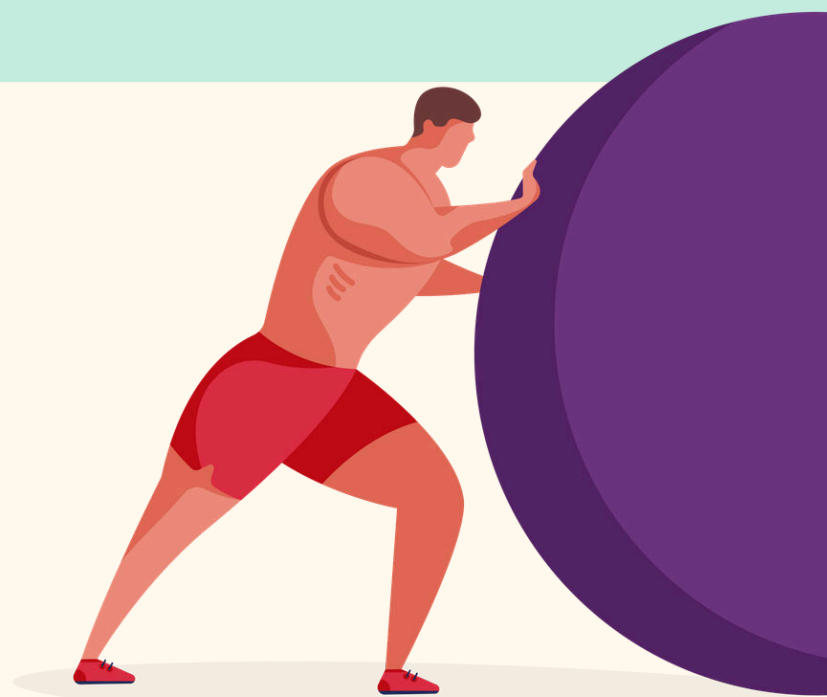
Be the Change: Jouw team stress toolkit

Gebruik deze toolkit als team om elkaars stresspatronen te herkennen, open het gesprek aan te gaan en samen kleine veranderingen te maken. Want *Be the Change* begint bij jezelf en bij elkaar leren kennen.

 **Zet in een groep een timer van vijf minuten om na te denken voordat jullie het gesprek starten. Het is normaal om je in meer dan één categorie te herkennen, dus kies gerust een extra categorie.**

1 Doorzetten

Als de stress zich opstapelt, is jouw eerste reactie: gewoon doorgaan. Een pauze nemen voelt als een luxe. En zeggen dat je al vol zit? Dat doe je niet zo snel.

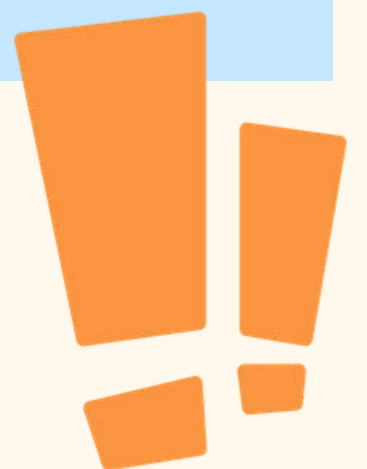


2 De vrede bewaren

Conflicten maken je ongemakkelijk. Je houdt je liever stil dan dat je iets zegt. Je vangt de stress liever op dan dat je het risico neemt dat het ongemakkelijk wordt.

3 Controle houden

Loslaten gaat niet vanzelf. Of het nu gaat om taken delegeren of accepteren dat iets anders verloopt dan gepland: controle opgeven voelt stressvoller dan overweldigd raken.



4 Altijd beschikbaar

Afstand nemen voelt lastiger dan doorgaan. Je weet dat je een pauze nodig hebt, maar toch voelt stoppen stressvoller dan doorwerken. Echt tot rust komen lukt zelden.



5 Presteren & bewijzen

Alles wat minder is dan je allerbeste voelt niet goed genoeg. Alleen al de gedachte dat je een steek laat vallen, zorgt ervoor dat je continu gespannen bent.



Elkaars stress ondersteunen

Als je je er prettig bij voelt, deel dan je stresspatroon met het team. Werk daarna samen de tips door die bij jullie patronen horen. Als je liever niet deelt, kun je alsnog de tips lezen om je teamleden beter te ondersteunen. **Bekijk elk patroon hieronder en ontdek wat jullie voor elkaar kunnen doen.**

Doorzetten

1

- ✓ Check regelmatig in met een simpel "hoe gaat het echt met je?" en niet alleen over taken.
- ✓ Als je leidinggevende bent: geef zelf het voorbeeld door als eerste aan te geven dat je een pauze nodig hebt.
- ✓ Spreek als team een zin af die jullie allemaal kunnen gebruiken als je vol zit.

De vrede bewaren

2

- ✓ Deel de agenda vóór een overleg, zodat stillere stemmen de tijd hebben om zich voor te bereiden.
- ✓ Als iemand stil wordt wanneer het spannend wordt, check dan één-op-één in. Niet in de groep.
- ✓ Nodig actief inbreng uit met "wat denk jij?". Dat maakt een groot verschil.

Controle houden

3

- ✓ Wees bij het overdragen van een taak specifiek over hoe en wanneer je een terugkoppeling geeft. Dat vermindert de behoefte om te controleren.
- ✓ Maak vooraf afspraken over het eindresultaat. Dat vermindert onzekerheid.
- ✓ Als je merkt dat een teamlid moeite heeft met loslaten, vraag dan wat het makkelijker zou maken.

Altijd beschikbaar

4

- ✓ Stuur geen berichten buiten werktijd, ook niet als je geen antwoord verwacht.
- ✓ Zie je dat een teamlid moeite heeft met pauze nemen? Stel voor om het samen te doen.
- ✓ Erken iemands bijdrage zonder daar "er is nog één dingetje" aan toe te voegen.

Presteren & bewijzen

5

- ✓ Geef regelmatig feedback, niet alleen als er iets misgaat.
- ✓ Deel je eigen fouten. Dat maakt het voor anderen veiliger om hetzelfde te doen.
- ✓ Als iemand onder druk staat, vraag dan wat diegene nodig heeft. Vul niks in.

Teamreflectie

Neem voordat jullie afronden samen vijf minuten om deze vragen te beantwoorden:

Wat hebben we vandaag over elkaar geleerd?

Iets dat je verraste, of dat je graag wilt onthouden.

Welke verandering spreken we als team af?

Iets kleins en concreets. Geen beleid, maar een gewoonte.

Wat zou het makkelijker maken dit gesprek opnieuw te voeren?

Hoe willen jullie bij elkaar inchecken?



Jouw persoonlijke stresstips

Nu je je patroon hebt herkend en samen met je team hebt verkend, kun je deze tips in je eigen tempo gebruiken. Er is geen druk om alles tegelijk aan te pakken. **Kies één of twee tips die haalbaar voelen en kijk wat er verandert.**

Doorzetten 1

- ✓ Oefen met korte pauzes nemen, zodat je er meer aan went.
- ✓ Probeer "ik zit vol" te zeggen tegen een collega die je vertrouwt.
- ✓ Laat bewust één ding onafgemaakt aan het eind van de dag en merk op wat er eigenlijk gebeurt.

De vrede bewaren 2

- ✓ Schrijf op wanneer je de vrede probeert te bewaren in plaats van iets te zeggen.
- ✓ Oefen met eerlijkheid in een kleine, veilige setting.
- ✓ Denk terug aan een moment dat je wel iets zei bij een meningsverschil en het goed afliep.

Controle houden 3

- ✓ Schrijf één taak op die je deze week kunt overdragen en aan wie.
- ✓ Spreek vooraf met jezelf af hoe "klaar" eruitziet. Dan hoef je achteraf minder te twijfelen.
- ✓ Denk terug aan een keer dat delegeren goed ging. Wat maakte dat mogelijk?

Altijd beschikbaar 4

- ✓ Schrijf op waar je je zorgen over maakt als je offline gaat. Check daarna of het realistisch is.
- ✓ Kies deze week één vaste eindtijd en merk op hoe dat voelt.
- ✓ Bedenk welk bericht je kunt doorschuiven naar morgen.

Presteren & bewijzen 5

- ✓ Schrijf aan het eind van de dag drie dingen op die goed genoeg waren.
- ✓ Denk terug aan een moment dat je een fout maakte. Wat gebeurde er daadwerkelijk?
- ✓ Merk op wanneer de druk die je voelt van jezelf komt en niet van anderen

Zelfreflectie

Probeer je tips een week lang uit en neem dan even de tijd om terug te kijken. Deze vragen helpen je om je voortgang te merken en kleine, gezonde verschuivingen te ontdekken in hoe je met stress omgaat.



Wat heb je deze week geprobeerd?

Welke tip heb je gekozen en hoe voelde het om het uit te proberen?

Wat werkte, al was het maar een beetje?

Wat wil je blijven doen?

Wat was lastig?

Wat kwam ertussen en wat zou je de volgende keer anders doen?

Welke kleine stap zet je als volgende?

Wat wil je de komende week uitproberen?