

Stresspreventie

Planning

Maak een goede planning. Vraag je manager ruim van tevoren welke extra werkzaamheden je kunt verwachten. Bespreek met hem welke doelen of productienormen er nog gehaald moeten worden en op welke wijze jij daar een bijdrage aan kunt leveren.

Blijf positief

Vermijd geroddel, geklaag en mensen met een negatieve uitstraling. Veel medewerkers zoeken een praatpaal om te pas en te onpas hun beklag te doen over: de slechte werkomstandigheden, het vervelende werk, de vele taken, de zware verantwoordelijkheden en de onsympathieke collega's ... zucht. Blijf bij ze uit de buurt, negatieve praat is niet alleen vermoeiend maar ook besmettelijk en slecht voor de werkmoraal.

Zoek een coach

Probeer iemand te vinden binnen het bedrijf bij wie je af en toe je ei kwijt kunt. Iemand die de problemen die jij in je werk tegenkomt kent. Met zo iemand kun je werkzaken bespreken en als het nodig is om hulp en feedback vragen.

Stel prioriteiten

Bij alle anti-stress tips zul je deze tegenkomen. Er is namelijk maar een echt goede manier om overzicht te houden en te voorkomen dat je verdrinkt in je werk: bepaal iedere dag en week wat er echt gedaan moet worden. En laat al die onbelangrijke klussen maar liggen als je daar geen tijd voor hebt. Je kunt binnen je werktijd niet altijd alles doen.

Filosofeer

Denk eens aan alle dingen die je bereikt met je harde werk. Je ontvangt niet alleen een salaris en waardering van je manager of collega's maar je werkt ook aan je economische zelfstandigheid en je persoonlijke ontwikkeling. Probeer je regelmatig bewust te zijn van dit soort zaken.

Werk en privé

Je bent meer dan de werknemer van ... Je bent gewoon een persoon met een baan. Besteed tijd en aandacht aan de andere belangrijke dingen in je leven: relatie, vrienden, hobby's, ontspanning ...

Waardering

Waardering is een goed medicijn tegen stress en burnout. Je kunt je manager hier best op wijzen wanneer het jouw inzet betreft. Ook kun je zelf blijk van waardering geven als je collega's en teamgenoten zich hebben ingezet, hulpvaardig zijn geweest of een goede prestatie hebben geleverd.

Rust zacht

Veel mensen voelen zich overspannen door chronisch slaapgebrek. 's Avonds naar de bioscoop, een etentje met vrienden, als je een beetje privé-leven naast je werk wilt hebben kan het voorkomen dat je door de week (te) laat naar bed gaat. Genoeg slaap en een goed slaapritme zijn noodzakelijk om uitgerust de week door te komen. Vaak zul je je dan beter opgewassen voelen tegen de druk van de dagelijkse werkzaamheden.

Zoek ontspanning

Minder stress heeft veel te maken met de mogelijkheden tot ontspanning. Waar kom je echt van tot rust? Een uurtje wandelen, een voetenbad of een avond met een goed boek op de bank? Laat je werk zoveel mogelijk op het werk en neem thuis de tijd om te ontspannen. Dat betekent ook dat je thuis niet teveel over het werk moet praten en niet moet piekeren over alle stapels werk die nog op je bureau liggen te wachten.

Verandering van plaats

Soms helpt het om een geheel nieuwe omgeving op te zoeken: een dag naar een stad waar je nooit bent geweest, een wandeling door een onbekend natuurgebied of een keer een sport of activiteit uitproberen die helemaal nieuw voor je is. In een nieuwe omgeving kom je letterlijk en figuurlijk los van je dagelijkse rompslomp en krijg je weer nieuwe energie.