

2
**KNOW
HOW®**

HOEBOOK

OMGAAN MET

STRESS



INLEIDING

Je hoeft de krant maar open te slaan en de artikelen over stress vliegen je om de oren. Ook in gesprekken op de werkvloer en op verjaardagen vallen woorden als werkdruk, energie, balans en stress regelmatig. En ook de wens naar meer focus, rust en balans. Een leven zonder stress is geen optie. Prikkelers zullen er altijd zijn, vanuit onze omgeving en ook vanuit onszelf. Het belangrijkste is er op een gezonde manier mee om leren gaan.

Met stress om leren gaan is hard nodig. Eén op de zeven Nederlanders heeft naar eigen zeggen stressgerelateerde klachten. Onder jongeren is dat zelfs één op de vijf. Dat is zes procent meer dan tien jaar geleden. Werknemers van 25 tot 35 jaar zijn met bijna 20 procent het vaakst psychisch vermoeid door het werk, gevolgd door 55- tot 65-jarigen. En mensen in loondienst klagen twee keer vaker over stressgerelateerde klachten dan zelfstandig ondernemers. BRON: CBS/TNO, NATIONALE ENQUETE ARBEIDSOMSTANDIGHEDEN 2018 / CENTRUM VOOR BEROEPSZIEKTEN

Stress is een individueel en ook economisch probleem. Ook voor organisaties is het van belang dat we leren omgaan met stress. TNO meldt dat stressgerelateerd ziekteverzuim in 2017 tot 11 miljoen verzuimdagen leidde en werkgevers in totaal € 2,8 miljard kostte. Dat is per werknemer omgerekend € 8.100 euro. Een interessante vergelijking die TNO daarbij noemt is het bedrag dat organisaties besteden aan opleiding en ontwikkeling. In dezelfde periode (2017) was dat volgens het CBS ca. € 1.100 per werknemer. We gaven in 2017 dus meer uit aan stressgerelateerd verzuim dan aan opleiding en ontwikkeling.

Inmiddels weten we ook dat stress, burn-out meer oorzaken kent dan alleen werkdruk. Allerlei factoren kunnen een rol spelen en wat voor de één stressvol is, is het voor de ander niet. Er is niet één oorzaak en ook niet één recept. Als je beter wilt worden in het leren omgaan met stress, dan zul je zelf aan de bak moeten. Organisaties kunnen ook een rol spelen. Door een werkklimaat te creëren waarin eigen regie mogelijk is, waarin

mensen zich geïnspireerd, gezien en verbonden voelen en door een plek te creëren die betekenisvol voelt en energie geeft. En natuurlijk ook door het goede gesprek te voeren waardoor - als er problemen zijn - ze vroegtijdig worden gesignaleerd.

Dit HOEBOOK gaat over het leren omgaan met stress. We vergelijken het leren omgaan met stress, met het leren surfen op de golven. Ben je beginner, dan zul je regelmatig overspoeld worden door te hoge en onvoorspelbare golven. Door training, training en nog veel meer training word je stap voor stap een prof die balans weet te houden, de golven niet meer als bedreiging maar als kans gaat zien en leert genieten van elke uitdagende golf die zich aandient. Met dit HOEBOOK willen we je de uitleg en de tools geven om stress te leren herkennen en je eigen recept te ontdekken om ermee om te leren gaan.

Wij van 2KNOWHOW zijn experts in leren en veranderen. We coachen professionals, leiders, teams en hele organisaties om de betere versie van zichzelf te worden. Dat doen we op een frisse, positieve en praktische manier vanuit onze wortels in de wetenschap.

Ben je enthousiast over dit HOEBOOK? We stellen het op prijs als je anderen tipt om dit HOEBOOK of één van onze andere HOEBOOKs gratis te downloaden. We willen je vragen om dit bestand niet als pdf door te sturen. Via de site ontvangen we de mailadressen waardoor we iedereen die in dit thema geïnteresseerd is op de hoogte kunnen houden van nieuwe uitgaven. Voor ons een manier om te bouwen aan een community van mensen die zich bezig houden met het vak leren en ontwikkelen.

Dank alvast en veel leesplezier!

De trainers en coaches van 2KNOWHOW.

2KNOWHOW

Kanaalpark 140

2321 JV LEIDEN

071-5768319

info@2knowhow.nl

www.2knowhow.nl

1

WAT

STRESS IS.

WAT IS STRESS?

Laten we beginnen bij het begin. In dit hoofdstuk staan we stil bij het fenomeen stress. We leggen uit wat het is en wat mogelijke oorzaken zijn. Maar voordat we de theorie induiken, eerst twee voorbeelden uit de praktijk.

"Stress is de natuurlijke reactie van ons lichaam op een verstoring van het evenwicht."

Marieke is arts in opleiding. Ze is ambitieus, een tikkeltje perfectionistisch en zegt zelf dat ze van huis uit veel verantwoordelijkheidsgevoel heeft meegekregen. Marieke wil het graag goed doen, werkt hard en heeft de drive om een goede arts te worden. De laatste tijd merkt ze dat ze prikkelbaar is, weinig energie heeft en steeds vaker klaagt over van alles. Ze rent van afspraak naar afspraak, wordt moe van alle vergaderingen en geïrriteerd van het trage systeem waarin ze haar registraties moet doen. Marieke merkt vooral aan de druk in haar hoofd en haar geprikkelde reacties dat zij een ongezonde spanning ervaart.

Bert is klantmanager en heeft in zijn loopbaan diverse rollen en functies gehad. Hij typeert zichzelf als loyaal en dienstbaar. In de ruim 30 jaar dat hij bij deze uitvoeringsorganisatie werkt heeft hij heel veel veranderingen meegemaakt. Tot nu toe kon hij daarin redelijk goed meebewegen geeft hij zelf aan. De veranderingen en vooral de onzekerheid die hem op dit moment boven het hoofd hangen, geven hem veel spanning. Met zijn 55 jaar twijfelt hij over de zekerheid van zijn baan. Hij ligt er soms van wakker, is weer gaan roken en heeft regelmatig last van hoofdpijn.

Marieke en Bert krijgen beiden signalen die op langdurige of ongezonde spanning wijzen. Marieke merkt dat zij snel moe is, weinig energie heeft en snel geïrriteerd reageert. Bert merkt het vooral aan zijn eigen gedrag. Hij is weer gaan roken en ligt wakker van het piekeren. Spanning uit zich bij beiden op een andere manier. De een krijgt vooral lichamelijke signalen, de ander merkt het eerder aan zijn gedrag. Marieke en Bert geven aan stress te ervaren. Maar wat is stress eigenlijk?

“Kortdurende stress is heel natuurlijk, functioneel en zeker niet ongezond.”

Stress is een vorm van spanning die in het lichaam optreedt als er lichamelijk of psychisch een verstoring plaatsvindt van het evenwicht. Of anders gezegd: het is de natuurlijke aanpassingsreactie van ons lichaam wanneer we uit ons evenwicht worden gebracht. Stress zorgt ervoor dat ons lichaam op zo’n moment de hormonen aanmaakt die ervoor zorgen dat we vechten, vluchten of bevriezen.

Als je op de fiets zit en je hoort ineens loeiende sirenes om je heen, dan zal je lichaam een stressreactie afgeven. Je hart gaat sneller kloppen, je bloeddruk stijgt en je lichaam maakt adrenaline aan. Dit gebeurt om je in een staat van alertheid te brengen. De situatie kan immers bedreigend zijn. Als de sirenes na een paar minuten weer verdwenen zijn, herstelt je lichaam vanzelf en komt het weer in de natuurlijke balans waarin het daarvoor ook verkeerde. Zo’n zelfde gezonde stressreactie voel je misschien ook vlak voor een belangrijke sportwedstrijd of presentatie. Je lichaam maakt adrenaline aan en maakt je alert om naderhand weer terug te gaan naar de natuurlijke balans.

Ons brein reageert hetzelfde op de loeiende sirenes als op de dreiging van een reorganisatie of de druk van een continue stroom aan mailtjes en deadlines. Het kunnen allemaal de prikkels zijn die zorgen voor een verstoring van de natuurlijke balans.

WAT ZIJN OORZAKEN VAN STRESS?

Waar de één spanning ervaart, maakt de ander zich helemaal niet druk. Wat stress geeft is voor iedereen anders.

“Stressoren kunnen zowel uit de omgeving komen als uit jezelf.”

Stressoren - zo worden de oorzaken van stress genoemd - kunnen zowel uit de omgeving komen als uit jezelf. Externe stressoren zijn bijvoorbeeld financiële problemen, mantelzorg, grote veranderingen in je leven zoals een geboorte, ziekte, sterfgeval, verhuizing of scheiding. Ook kleinere externe oorzaken kunnen stress geven: de file waarin je na je werk staat, weten dat je te laat gaat komen voor een belangrijke bijeenkomst, werk moeten doen in je vakantie, een negatieve sfeer of kritiek van collega's. Externe stressoren zijn prikkels uit de omgeving waaraan jij een negatieve lading geeft. Elke opmerking of gebeurtenis die je meemaakt en negatief of bedreigend opvat, zorgt voor dezelfde stressreactie in ons lichaam als bij de loeiende sirenes.

“Voor de een is het de combinatie van mantelzorg met een intensieve baan, voor de ander de onzekerheid die een dreigende reorganisatie met zich meebrengt. Wat stress geeft, is voor iedereen anders.”

Maar, stressoren komen niet altijd uit de omgeving. Je kunt ook je eigen stressoren leveren. Bijvoorbeeld als je de neiging hebt de lat te hoog te leggen voor jezelf, als je moeilijk kan nee-zeggen, je weinig zelfwaardering voelt, je weinig regie en invloed voelt, als je je schaamt of schuldig voelt of als je de neiging hebt jezelf steeds te vergelijken met anderen en je het gevoel hebt dat je leven saai is ten opzichte van dat van anderen op social media (bron: stresscentrum).

Mensen die de neiging hebben om hun eigen interne stressoren te creëren zijn vanzelfsprekend gevoeliger voor een patroon van negatieve stress dan mensen die weinig interne stressoren herkennen. Kijk maar naar het voorbeeld van Marieke. Als Marieke misschien wat minder ambitieus of perfectionistisch was geweest of iets minder last had van een bovenmatig verantwoordelijkheidsgevoel, dan zou zij de drukke fase in haar leven misschien heel anders ervaren. Het is de lat die zij voor zichzelf creëert die maakt dat ze regelmatig een gevoel heeft dat ze tekortschiet of dat het haar boven het hoofd groeit. Met haar ambitie en verantwoordelijkheidsgevoel is de kans daarnaast klein dat ze op tijd ontspanning voor zichzelf organiseert.



“Mensen die hun eigen stressoren creëren of toelaten, zijn gevoeliger voor overbelasting dan mensen die minder interne stressoren ervaren.”

Bert creëert op een andere manier ook zijn eigen interne stressoren.

Als Bert zou bruisen van ambitie en zelfvertrouwen, dan zou hij de aankondigde reorganisatie waarschijnlijk minder als een bedreiging ervaren. Het is niet altijd de situatie die de stress veroorzaakt. Het is vaak de manier waarop je naar de situatie kijkt en hoe je erop reageert, wat maakt of je er stress van krijgt. Wat zijn jouw externe en interne stressoren op dit moment? Maak voor jezelf eens een lijstje van zaken die jou nu spanning geven. Vaak is dat meer dan wat er als eerste in je opkomt. Probeer zowel je externe als interne stressoren boven water te krijgen. Hieronder als voorbeeld het lijstje van Marieke.

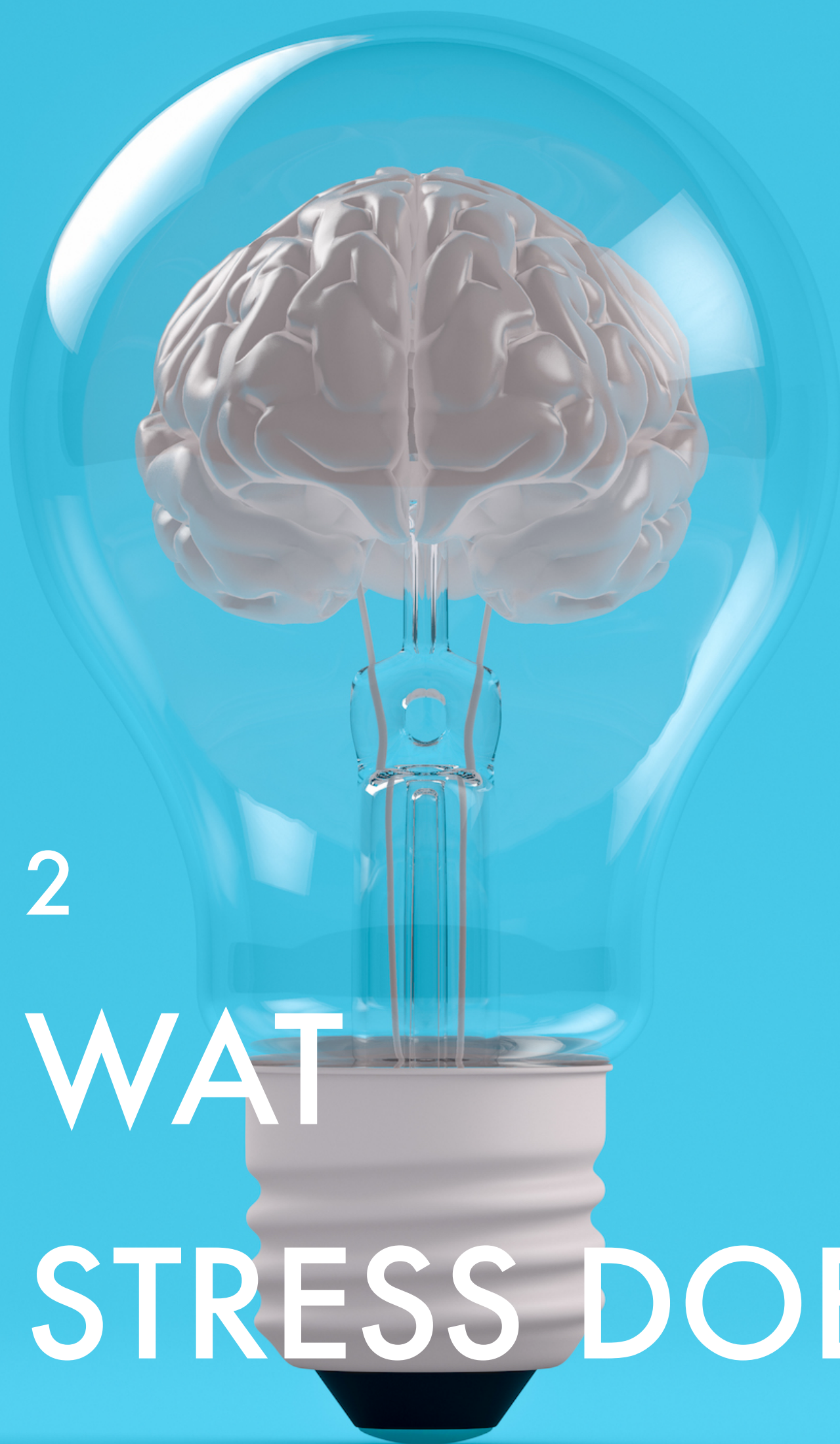
Voorbeeld Marieke.

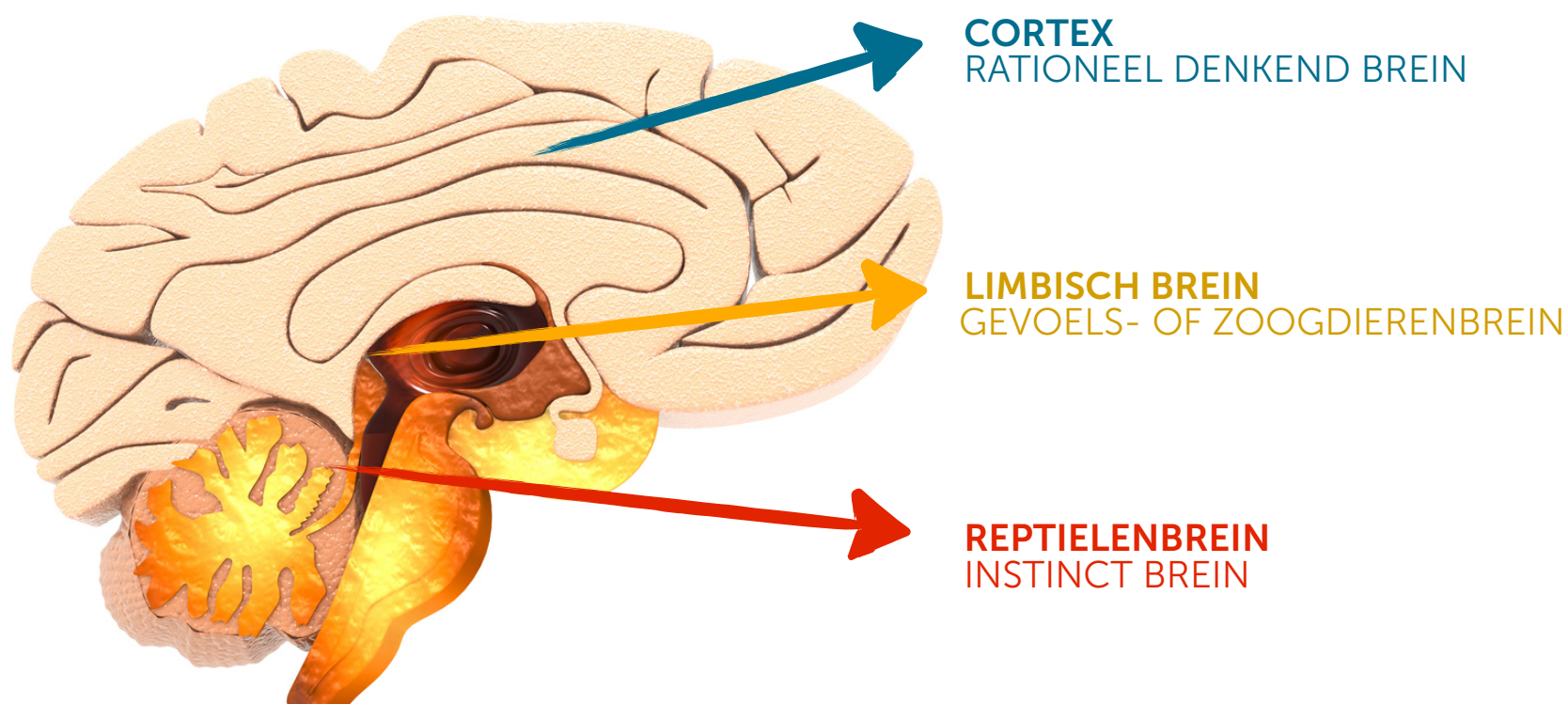
Externe stressoren	Interne stressoren
Dagelijks reistijd en file.	Ben ik goed genoeg als arts?’
Dreigende reorganisatie.	Mijn verslagen zouden beter moeten.’
Gezin, baan en mantelzorg, combi is veel.	Dagelijks: ‘Ben ik nog op tijd voor de crèche?’
Familiedruk in het weekend.	Ik zou moeten sporten maar doe het niet.’
Huishouden, hulp heeft opgezegd.	Ik doe veel meer dan mijn partner, frustrerend.’
’s Avonds en in het weekend ook mails.	’Ik schiet te kort als moeder en mantelzorger.’

2

WAT

STRESS DOET.





HET EFFECT VAN STRESS OP ONS BREIN EN ONZE HORMONEN

Langdurige stress kan onze hormoonhuishouding en de werking van ons brein verstoren. Hoe dat zit, leggen we je uit.

"Ons brein bestaat uit drie lagen: het reptielenbrein, het limbische brein en onze cortex."

Onze hersenen zijn opgebouwd uit drie lagen. Evolutionair gezien is de eerste en oudste laag ons reptielenbrein. Deze laag in ons brein zorgt voor alle automatische functies zoals ons slaap-waakritme, onze ademhaling en spijsvertering. Over deze eerste en oudste laag heen, bevindt zich het limbische brein. In deze laag van ons brein bevindt zich onder andere de amygdala, het orgaan dat zorgdraagt voor het verwerken van emoties. Dit brein wordt ook wel het gevoels- of zoogdierenbrein genoemd. Dit breindeel houdt zich bezig met ons sociale en emotionele leven. Het is bezig met erbij horen en willen voldoen aan de groepsnorm. Bovenop ons limbische brein hebben wij mensen ook een derde breinlaag, de cortex genoemd. Dit deel van ons brein is het laatst aangelegd en onderscheidt ons van dieren. Onze cortex hebben we nodig om te reflecteren, te plannen, om onze emoties te kunnen reguleren en om door te zetten. Het is de cockpit van het brein.

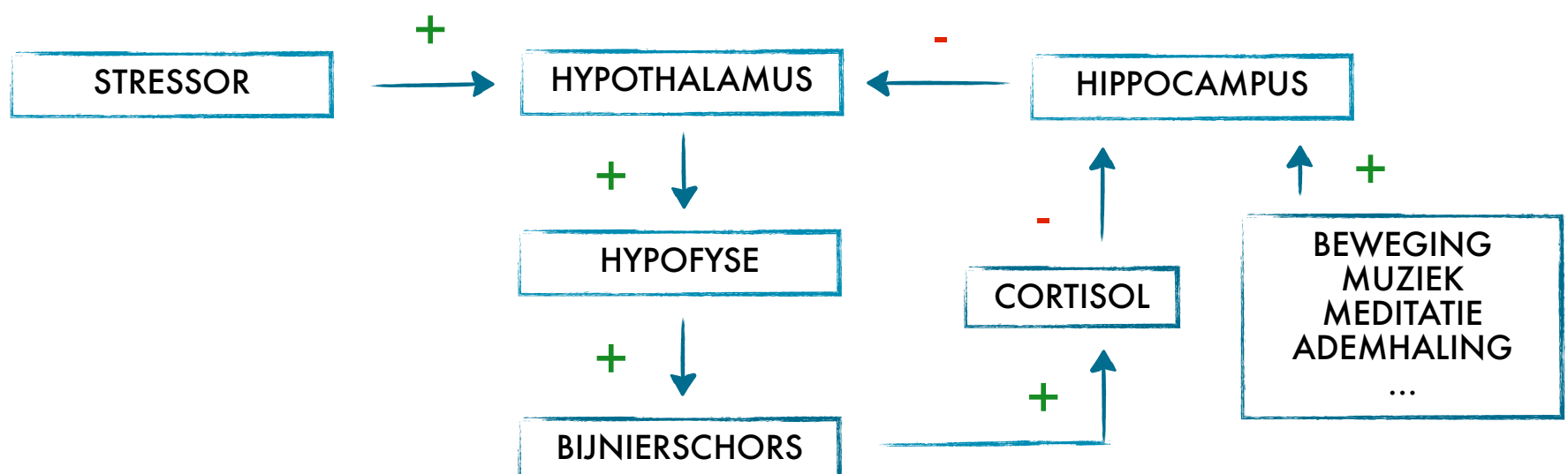


“Als ons lichaam continu bedreiging denkt te spotten en dus continu cortisol aanmaakt, dan kan onze cortex niet meer goed functioneren.”

Als je (beter) wilt leren omgaan met alle prikkels om je heen, dan heb je daarvoor je cortex nodig. Zonder cortex is ons reptielen- en zoogdierenbrein de hele dag op zoek naar gevaar en gaan gedachten en emoties met ons op de loop (en dat levert weer nieuwe interne stressoren op). Zonder actieve cortex kunnen we onze angsten niet remmen en heeft het ontwikkelen van een negatief stresspatroon vele malen meer kans. Maar, je cortex kan onder invloed van het stresshormoon cortisol minder goed zijn werk doen. Hoe dat zit lees je hierna.

HET EFFECT VAN HORMONEN

Ons lichaam maakt heel veel verschillende hormonen aan. Hormonen die ons een gevoel van geluk en euforie geven (endorfine), hormonen die ons een kick geven als we iets hebben gepresteerd (dopamine), hormonen die ons een gevoel van steun en kameraadschap geven (oxytocine) en hormonen die onze onderlinge band en trots versterken (serotonine). Cortisol is het hormoon dat we aanmaken in stressvolle situaties. Het wordt daarom ook wel het stresshormoon genoemd. Het zorgt ervoor dat we alert zijn en vechten of vluchten.



“Te veel cortisol beschadigt de hippocampus waardoor deze zijn remmende functie niet meer goed kan vervullen.”

Ons lichaam is in staat om zelf continu de hoeveelheid cortisol te reguleren. Als we stress ervaren, dan geven onze bijniere (door activatie van de hypothalamus en de hypofyse) cortisol af. Onze hippocampus zorgt er vervolgens voor dat dit proces na de stressvolle situatie weer wordt geremd. Het aanmaken en remmen van cortisol zorgt voor een gezonde balans. Echter, wanneer we langdurig stress ervaren en dus langdurig in een staat van alertheid zijn, dan zorgt cortisol voor schade aan de hippocampus, waardoor deze steeds minder goed de aanmaak van cortisol kan remmen. Chronische stress zorgt dus dat ons interne balansmechanisme niet goed meer werkt. Met als gevolg dat de grijze massa in onze prefrontale cortex (het deel achter ons voorhoofd) afneemt. En juist dit deel van onze hersenen hebben we nodig om onze angsten te kunnen remmen en te doen wat goed voor ons is.

Kortom, als we eenmaal in een ongezond patroon zitten, dan is het steeds lastiger om onze cortex te gebruiken en in een gezond patroon te komen. Als er teveel druk ontstaat neemt het reptielenbrein het over en kunnen we alleen nog maar vechten, vluchten of bevriezen. Voorkomen is dus beter dan genezen. Maar hoe? Wat kun je doen om te zorgen dat je mentaal, emotioneel en fysiek sterk bent zodat je veerkrachtig kunt omgaan met alle prikkels en uitdagingen die het leven dagelijks brengt? Het volgende hoofdstuk geeft tips die zorgen dat je eigen herstelsysteem sterk en veerkrachtig blijft.

3

HOE JE STRESS
REGULEERT.



HOE JE STRESS KUNT LEREN REGULEREN

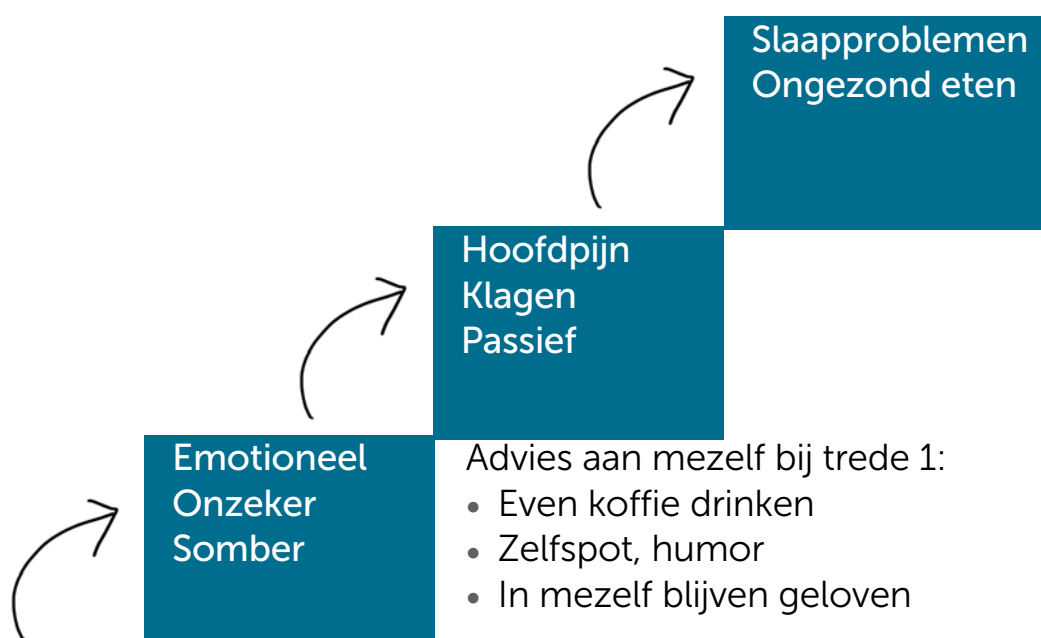
Overbelast of overspannen zijn we nooit in één keer en vaak ook niet door één ding. Mensen die ooit een burn-out hebben gehad, zien vaak achteraf dat ze lange tijd signalen hebben genegeerd. Ze hebben - tegen beter weten in - niet geluisterd naar de waarschuwingen die zij van hun lichaam hebben gekregen en te lang een ongezond patroon laten bestaan. In dit hoofdstuk nemen we je mee in de drie gouden tips voor het leren herkennen, reguleren en voorkomen van langdurige stress zodat je met stress kunt omgaan als een surfer met de golven.

Tip 1. Leer stress vroegtijdig herkennen

De belangrijkste eerste stap in het beter leren omgaan met stress is dan ook dat je signalen die wijzen op spanning bij jezelf kunt herkennen. Deze signalen zijn voor iedereen anders. Hoe eerder je signalen bij jezelf herkent, hoe beter. Wat zijn de signalen die jij krijgt als je stress ervaart? En in welke volgorde dienen signalen zich bij jou aan?

“Overbelast zijn we nooit in één keer. Het is een proces waarin we lange tijd signalen negeren.”

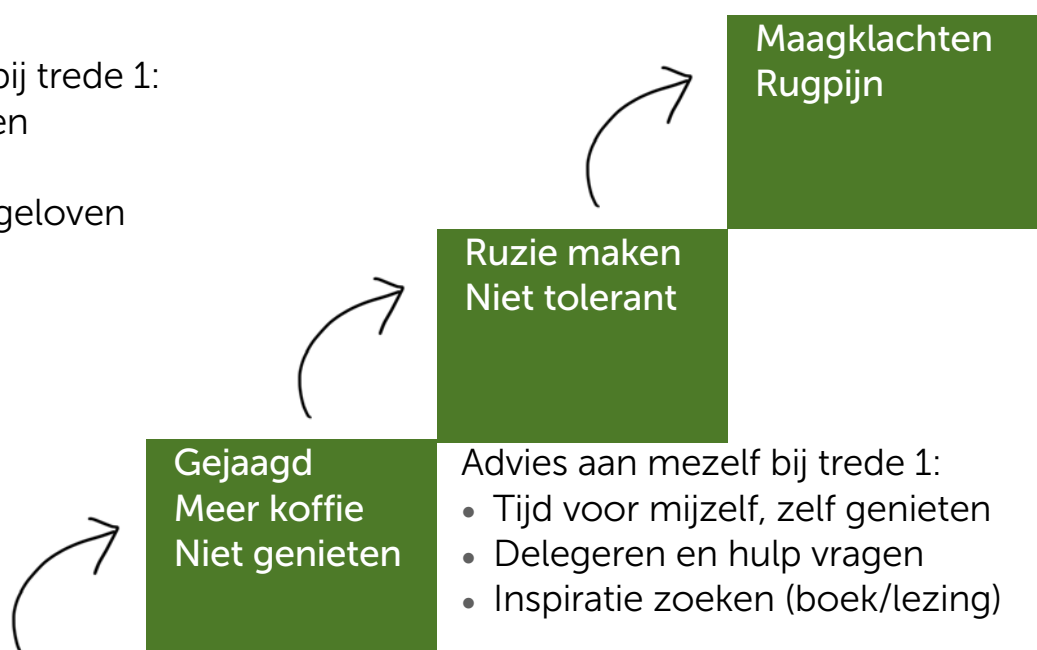
Voorbeeld stresstrap Bert



Advies aan mezelf bij trede 1:

- Even koffie drinken
- Zelfspot, humor
- In mezelf blijven geloven

Voorbeeld stresstrap Marieke



Advies aan mezelf bij trede 1:

- Tijd voor mijzelf, zelf genieten
- Delegeren en hulp vragen
- Inspiratie zoeken (boek/lezing)

“Beter elke dag voldoende korte herstelmomenten dan één keer per jaar een lange vakantie. En beter opladen als je de eerste signalen krijgt, dan wachten totdat de accu helemaal leeg is.”

Krijg je eerst fysieke signalen als hoofdpijn of ga je klagen en is dat een signaal van stress? Wat zijn bij jou de eerste signalen en welke signalen volgen daarna en wellicht weer later? Op de laatste pagina van dit hoofdstuk vind je een overzicht met mogelijke stresssignalen. Onderzoek voor jezelf - eventueel met hulp van je omgeving - waaraan bij jou te merken is dat je gespannen bent. Probeer met hulp van het overzicht en eventueel ook je omgeving je eigen stresstrap te maken en ontdek wat voor jou de eerste, tweede en derde signalen zijn van ongezonde stress. Probeer vervolgens te bedenken wat je bij de eerste signalen kunt doen om te ontladen en weer op te laden. Voor de een is dat door met iemand te praten of sociale activiteiten te ondernemen, voor de ander is dat een wandeling maken, te sporten of het lezen van een boek. Probeer te achterhalen wat jouw stresstrap is en ook wat je als je de signalen krijgt van trede 1 zou moeten doen om in een gezond patroon te blijven.

Hierboven als voorbeeld de stresstrappen van Bert en Marieke.



“Een baan die geen energie meer geeft is een continue stressbron. Werk dat aansluit bij je talent en betekenisvol voelt, geeft energie.”

Tip 2. Organiseer korte herstelmomenten

Balans houden we niet door stress te vermijden, maar door te zorgen dat het lichaam de gelegenheid krijgt om steeds weer terug te komen in het evenwicht. Voldoende slaap is de basis. Elk uur minder slaap heeft hetzelfde negatieve effect op je brein als een glas alcohol. Verder geldt: liever elke dag een paar korte herstelmomenten dan na een half jaar een lange vakantie. Actief wandelen (20 minuten per dag), mediteren en luisteren naar muziek blijken een versterkende werking te hebben op de hippocampus. Wil je dit inbouwen in een druk bestaan? Plan voor jezelf bijvoorbeeld na elke 2 uur werken een kwartier in om naar muziek te luisteren of 5 minuten meditatie en zorg dat je elke dag minimaal 20 minuten actief wandelt in de buitenlucht.

Tip 3. Los interne en externe stressoren op

Kijk welke externe stressoren je kunt oplossen. Is de combi van mantelzorg, werk en het huishouden te veel? Kijk of je een huishoudelijke hulp kunt regelen of zorg dat je omgeving ook een deel van de zorg



“Als je je interne stressoren oplost, geef je jezelf mentaal en emotioneel meer ruimte en vrijheid.”

overneemt. Blijf je hangen in een baan die je geen energie meer geeft, durf dan een moedig besluit te nemen en ga iets anders doen. Ervaar je regelmatig een informatieoverload zoals de meeste professionals? Baken dan momenten af waarop je kunt focussen en geen informatie-prikkels krijgt. Pak je lijstje met externe stressoren erbij en bedenk wat je kunt organiseren om de druk of last van deze stressoren te verminderen. Ga vervolgens ook aan de slag met je interne stressoren. Zoek hulp bij het oplossen van onzekerheden of belemmerende overtuigingen zodat je mentaal en emotioneel meer ruimte en vrijheid ervaart.

Wil je meer weten over het versterken van persoonlijk leiderschap en leren omgaan met stress? Lijkt je het wat om te starten met coaching of zoek je een lezing, teamdag of training op het gebied van werkdruk, stress of persoonlijk leiderschap? Bel of mail ons gerust, dat stellen we op prijs. Op de pagina's hierna vind je meer informatie over 2KNOWHOW.

OVERZICHT STRESSSIGNALLEN

FYSIEK

Hoofdpijn
 Duizeligheid
 Oorsuizen
 Pijnlijke spieren
 Transpireren
 Slaapproblemen
 Rusteloos
 Klamme handen
 Verminderde eetlust
 Vermoeid
 Buikklachten
 Versnelde hartslag
 Hoge ademhaling
 Geïrriteerde huid
 Hyperventileren
 Veel zuchten
 Nek- schouderklachten
 Druk op borst
 Paniekaanvallen
 Rugklachten
 Vatbaar voor griep
 Tandproblemen
 Onzekerheid
 Machteloosheid
 Snel geëmotioneerd
 Stemningswisselingen
 Minderwaardigheidsgevoel
 Irritaties
 Gejaagd
 Nerveus
 Agressief
 Opvliegend
 Eenzaamheid
 Angstig
 Boosheid

STRESS

MENTAAL

Piekeren
 Somber
 Depressief
 Vergeetachtig
 Snel de draad kwijt zijn
 Vol en zwaar hoofd
 Minder flexibel
 Overprikkeld
 Achterdochtig
 Negatieve gedachten
 Idee dat alles 'moet'
 Afwezig zijn
 Nergens zin in hebben
 Minder tolerant
 Overmatig zorgen maken

Kortaf
 Moeizaam opstaan
 Ongezond eetpatroon
 Tandknarsen
 Meer roken/drinken
 Meer medicijnen
 Veel praten en bewegen
 Meer koffie drinken
 Overmatig actief zijn
 Niet kunnen ontspannen
 Teveel tegelijk doen
 Niet kunnen genieten
 Ongelukjes (laten vallen)
 Meer conflicten hebben
 Sociaal contact vermijden
 Veel afleiding zoeken
 Afspraken afzeggen
 Klagen
 Cynisme
 Passief

EMOTIONEEL

GEDRAG

4

OVER

2KNOWHOW

MEER OVER STRESS?

Wij zijn 2KNOWHOW. Experts op het gebied van leren en veranderen en bekend van onze praktische en waarderende aanpak. Naast dit HOEBOOK bieden we ook lezingen, trainingen en coaching aan op het gebied van omgaan met stress, energie en persoonlijke ontwikkeling. Heb je een vraag? Fijn als je belt, dan denken we met je mee.

coaching

Wil je leren stresssignalen bij jezelf te herkennen of hulp bij het doorbreken van jouw stressmechanisme? Wil je je rugzak opruimen, ongezonde patronen doorbreken of je cortex trainen waardoor je je emoties beter kunt reguleren? Maak kennis met een van onze coaches en start met het versterken van je eigen zelfkennis en veerkracht. Coaching bij 2KNOWHOW is altijd persoonlijk en praktisch, soms ook confronterend.

lezing

Zoek je een interactieve inspirerende **lezing** over de theorie uit dit boek?

- Lezing: Omgaan met stress.
- Lezing: Persoonlijk leiderschap in verandering

training

Training of teamdag Omgaan met stress. Heb je dit HOEBOOK gelezen en wil je in een training of tijdens een teamdag kennismaken met de theorie en oefenen met een aantal technieken waarmee je je mentaal, emotioneel en fysiek veerkrachtiger wordt? Schrijf je dan in voor onze training Omgaan met stress. Voor data zie de website of bel met ons kantoor (071-5768319).

opleiding

Master Persoonlijk leiderschap. In een 3-daagse opleiding krijg je inzicht in jouw stressmechanismen en onderzoek je welke manieren bij jou passen in het hanteren van stressoren in je werk en privéleven. Je ontdekt hoe je reageert en oefent met technieken waarmee je stress kunt reduceren. Meer informatie over de opleiding of data via info@2knowhow.nl.

OVER 2KNOWHOW.

Vanuit een leerpsychologische bril kijken we naar leren en verandering. We weten hoe mensen leren en hoe je mensen in beweging brengt. Hoe je eigenaarschap kunt creëren en hoe je patronen kunt doorbreken. Onze aanpak is waarderend en praktisch. We brengen mensen in contact en in beweging. En zorgen dat de energie gaat stromen. Omdat we geloven dat mensen het best zelf en samen kunnen bouwen aan hun organisaties.

Persoonlijke ontwikkeling. Onze coaches zijn gespecialiseerd in vraagstukken op het gebied van persoonlijk leiderschap, loopbaanontwikkeling en burn-out. We gaan aan de slag met de mentale, emotionele en fysieke kant en zorgen dat je de stappen zet die je vaak onbewust al lang weet.

Talentontwikkeling. We hebben programma's voor trainees en voor ervaren professionals. Programma's die het persoonlijk leiderschap versterken en de drijfveren van mensen verbinden met de ambities van de organisatie.

Teamontwikkeling. We bouwen sterke teams en leren mensen hoe je nog makkelijker, beter of plezieriger kunt samenwerken. We coachen teams en leiders om in de dagelijkse praktijk de opgave centraal te houden en het beste in elkaar naar boven te halen.

Leiderschapsontwikkeling. Vakkundige en inspirerende leiders. Iedereen vanuit zijn eigen talenten en stijl. We versterken het leiderschap door in en rond het werk te coachen en te oefenen en versterken de samenwerking tussen leiders, want als leidinggevend niet alleen leidinggeven aan hun eigen teams maar samen de gehele organisatie gaan leiden, dan gebeuren er heel mooie dingen in de cultuur.

Organisatieontwikkeling. We helpen bij helderheid in de opgave, brengen het juiste gesprek op gang en versterken het vakmanschap en leiderschap op een manier die als vliegwiel werkt voor de cultuur. Niet wij op het podium dus, maar de leiders en professionals zelf, met inspiratie van ons.

Leren en faciliteren. We inspireren docenten om interactief les te geven waardoor het rendement en plezier in hun lessen vergroot. We leren professionals en leiders om gesprekken, bijeenkomsten en veranderprocessen zelf te kunnen begeleiden.