



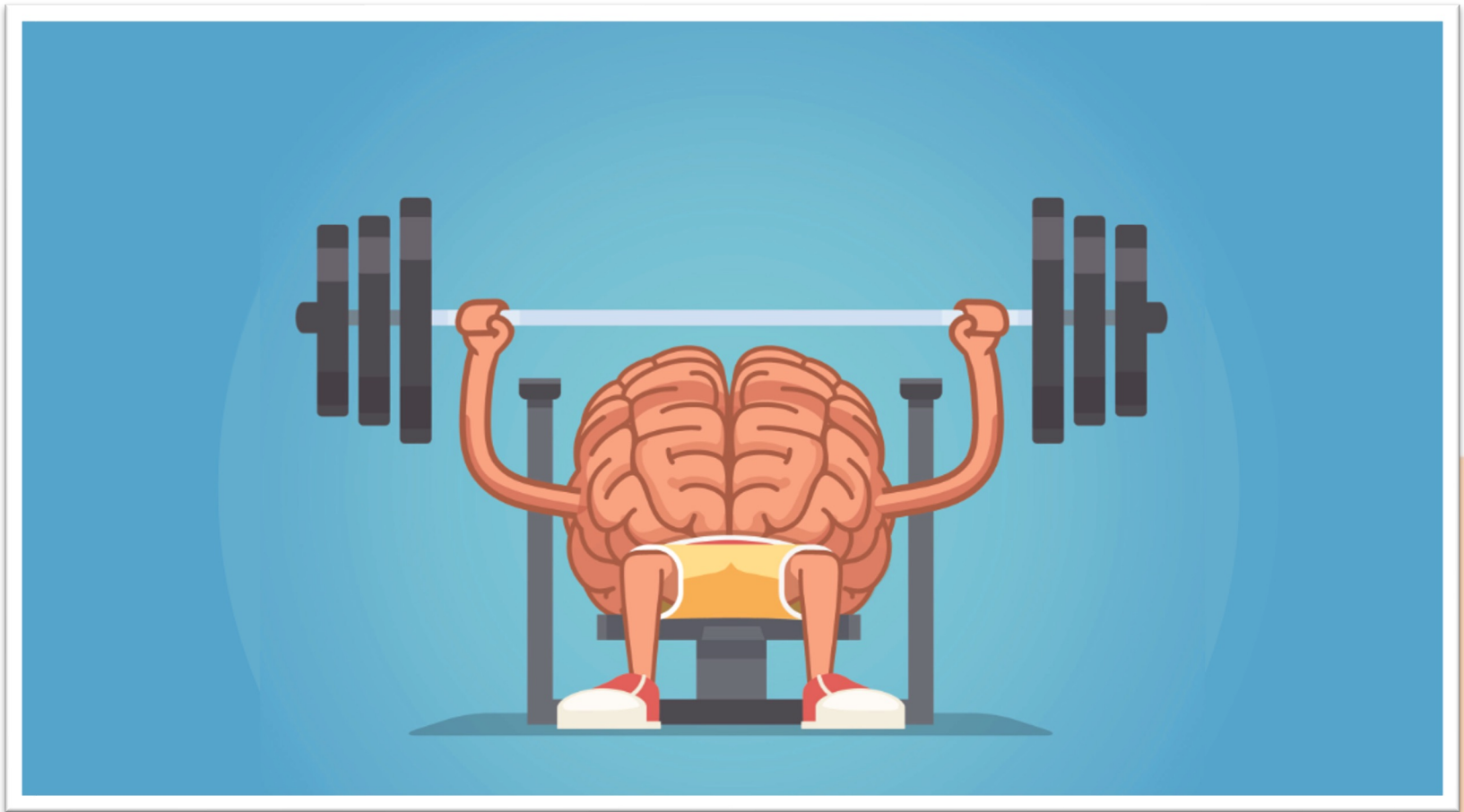


Welkom!

TOPSTATE



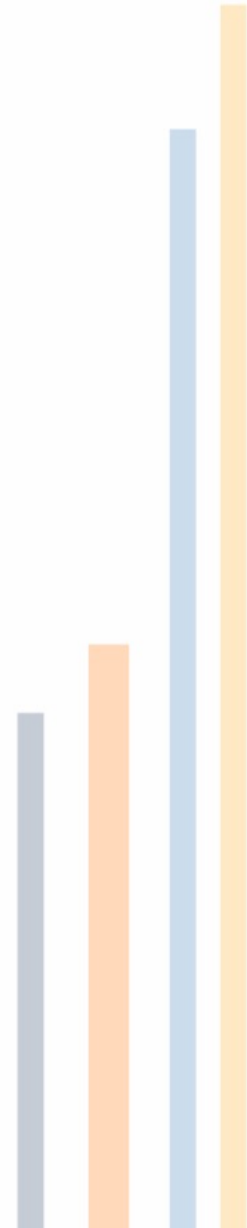
Energiemanagement



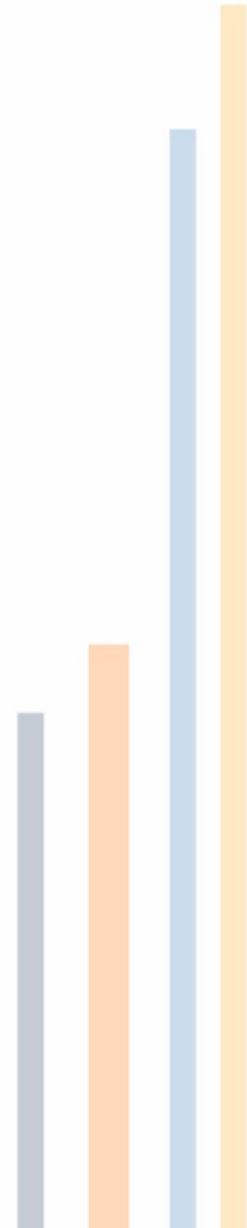
Wat gaan we doen?

- Voorstellen
- Case
- Wat is stress
- Ontregeling in je biochemie en brein
- Kenmerken van ontregeling op vier vlakken
- Oorzaken
- EHBO voor leidinggevende

Duurzame oplossing of niet?



Minister Kajsa Ollongren

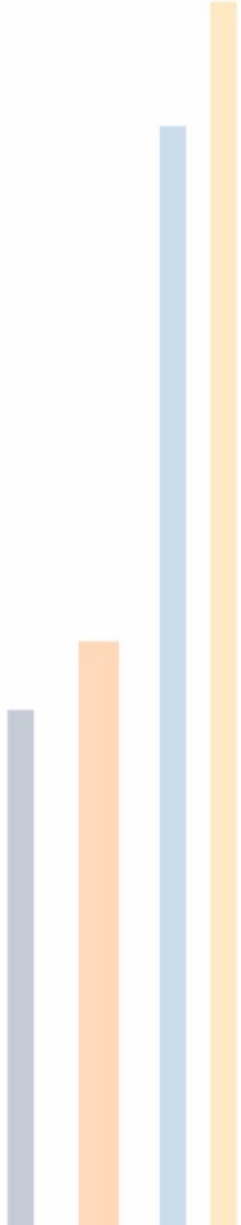
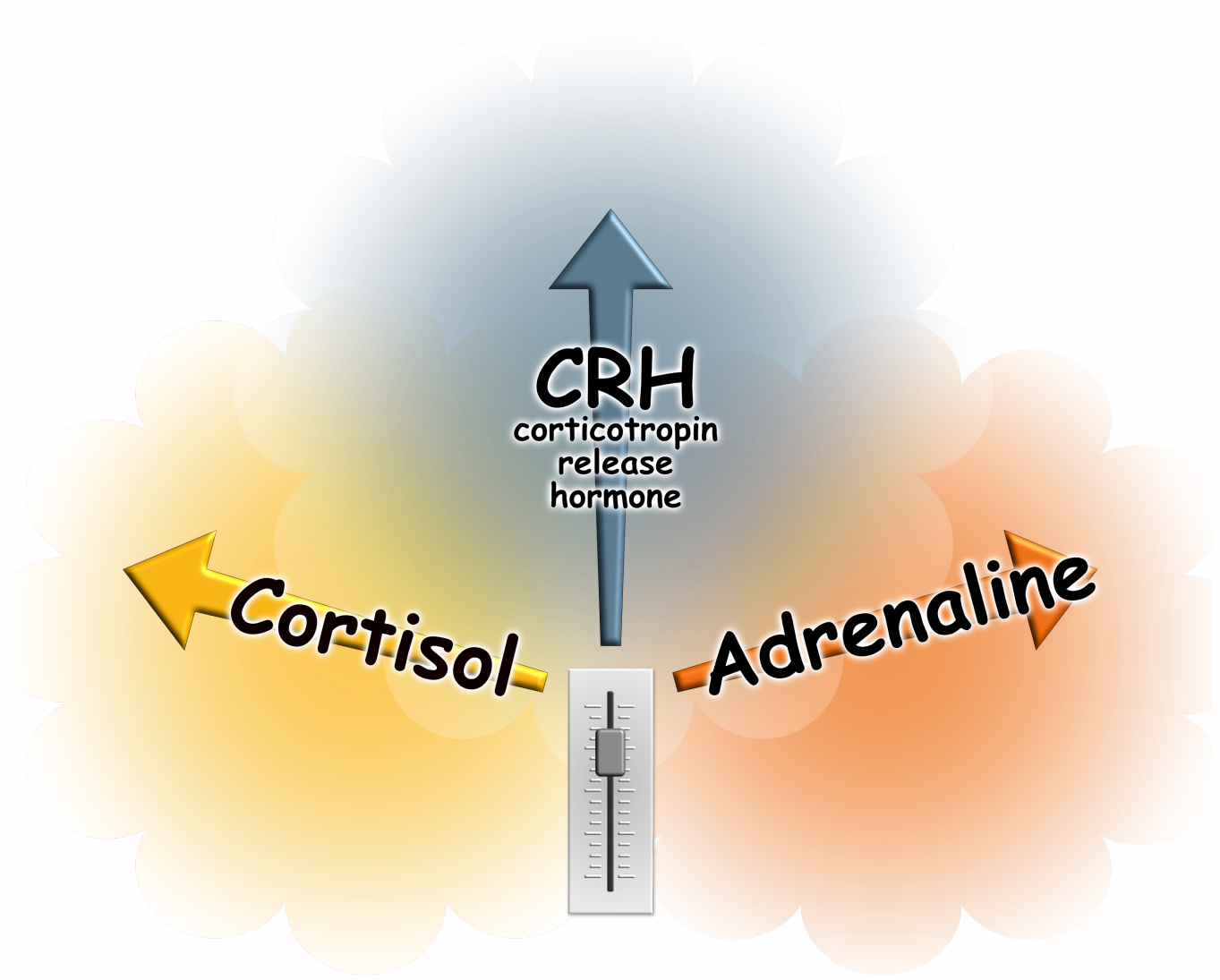


Minister Kajsa Ollongren

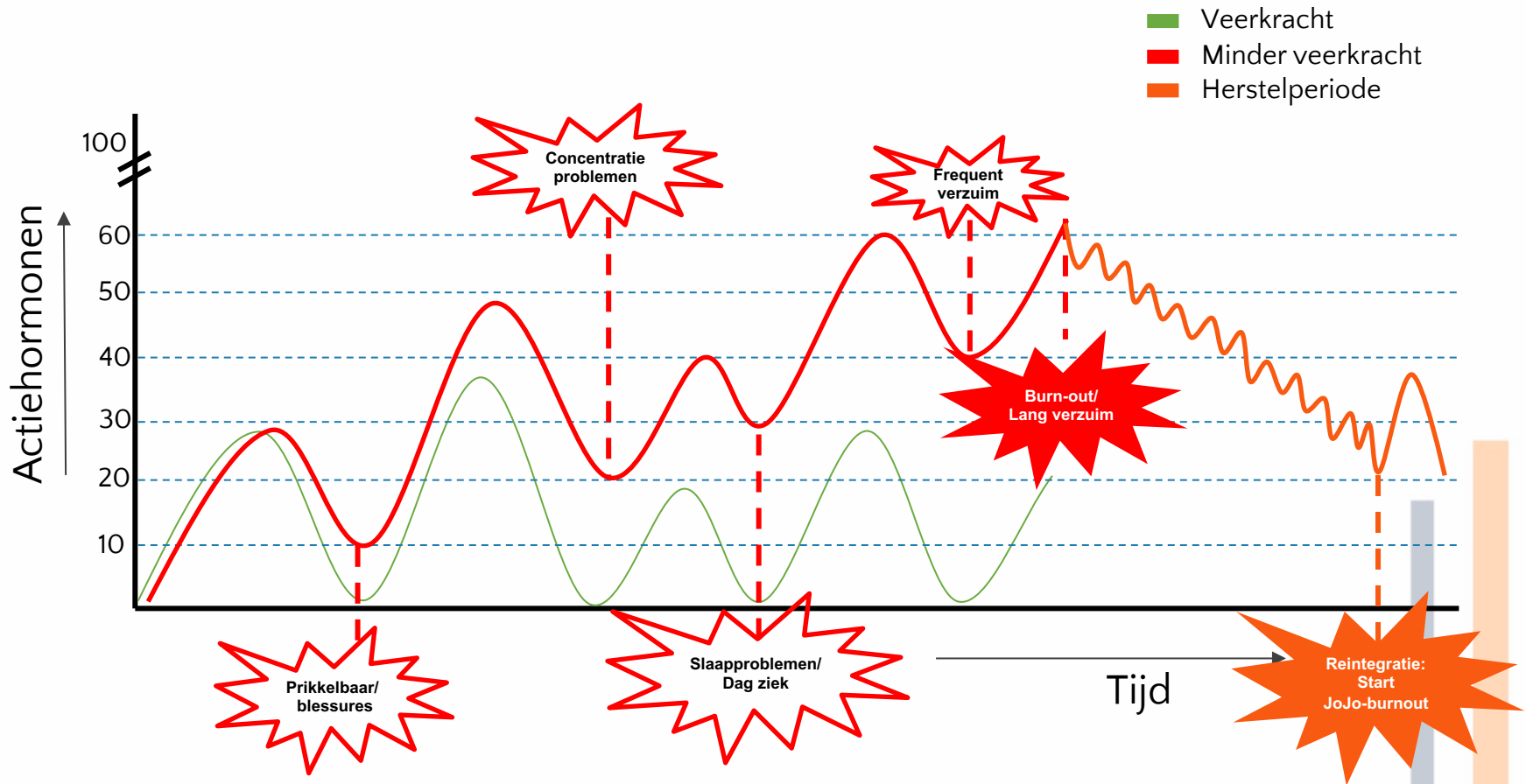
- Voorhoofd- en bijholteontstekingen
- Steeds langer herstel
- Bijnieraandoening: te weinig cortisol
- Daardoor slecht immuunsysteem
- Bijvangst schildklierprobleem
- Zonder mijn werk ben ik niet compleet
- Alles of niets

Wat is stress?

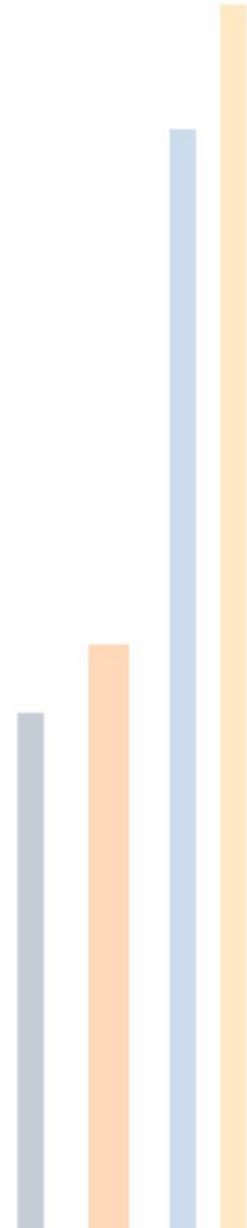
Wat verstaan we eigenlijk onder stress?



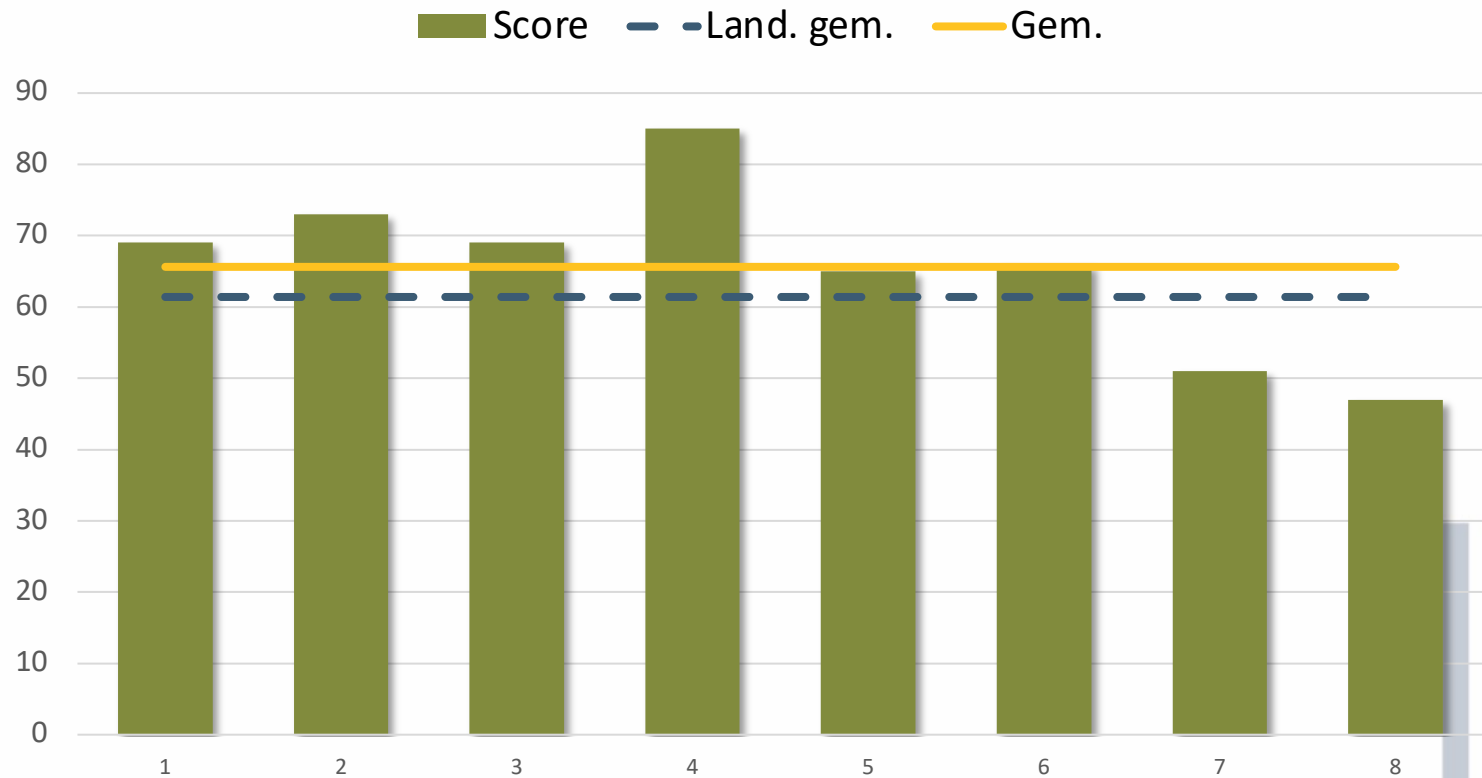
Setpoint resetting



TopState[®] EnergieScan

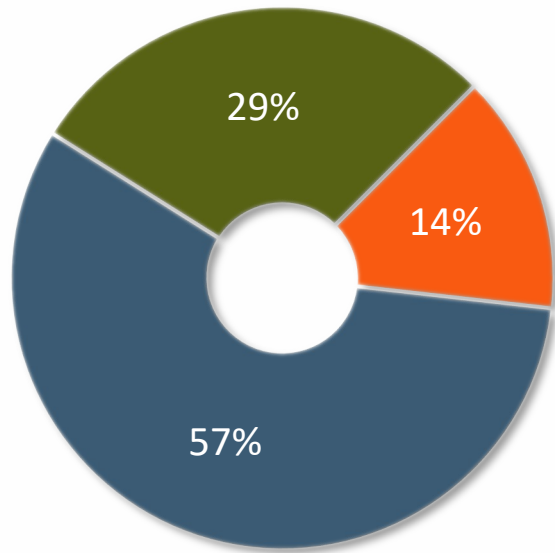


TopState[®] EnergieScan



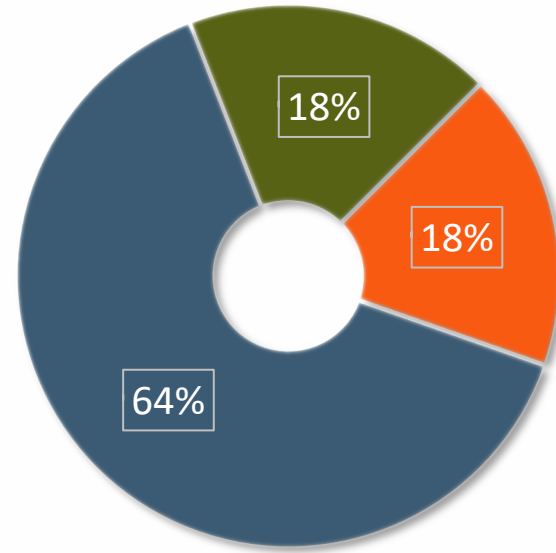
TopState[®] EnergieScan

Score



- 0-50
- 51-70
- 71-100

Score landelijk

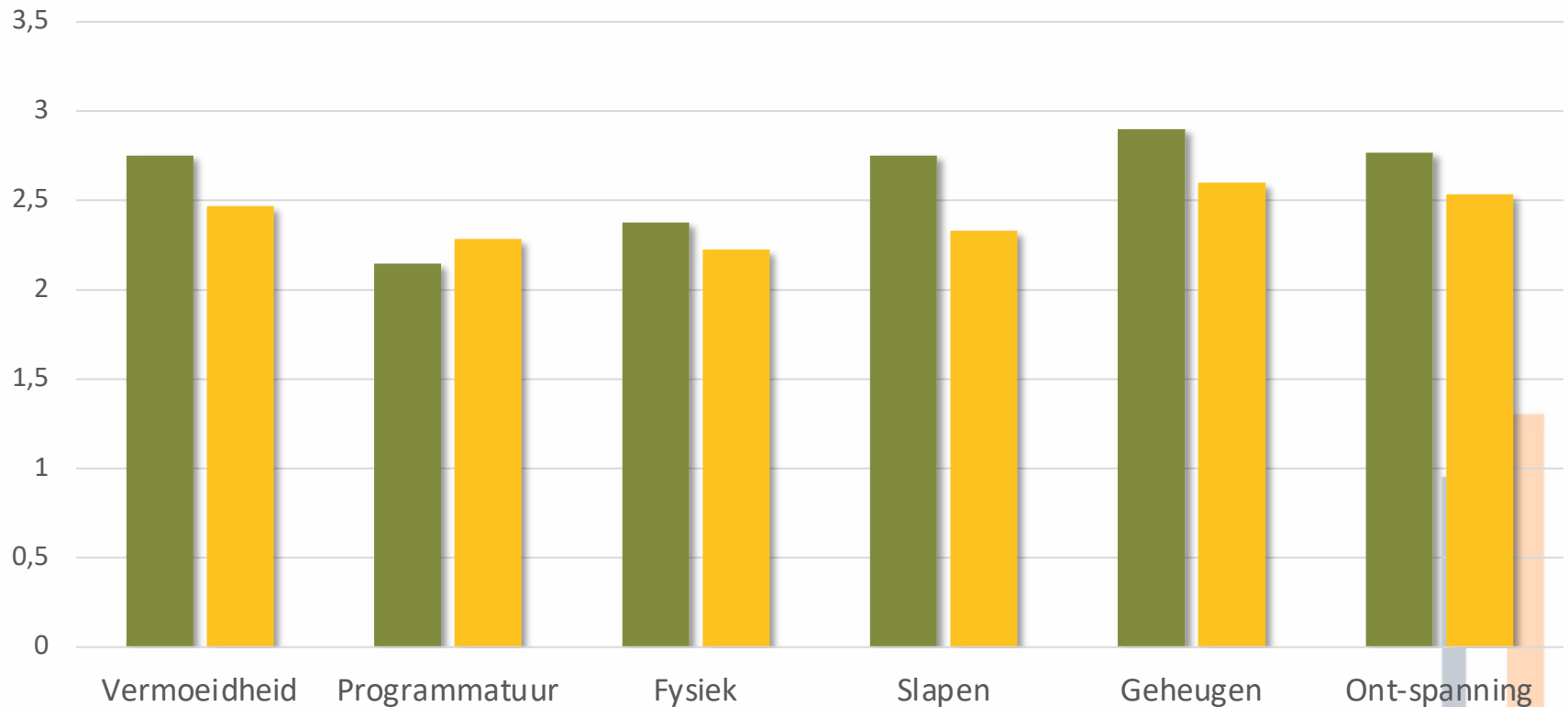


- 0-50
- 51-70
- 71-100

TopState[®] EnergieScan

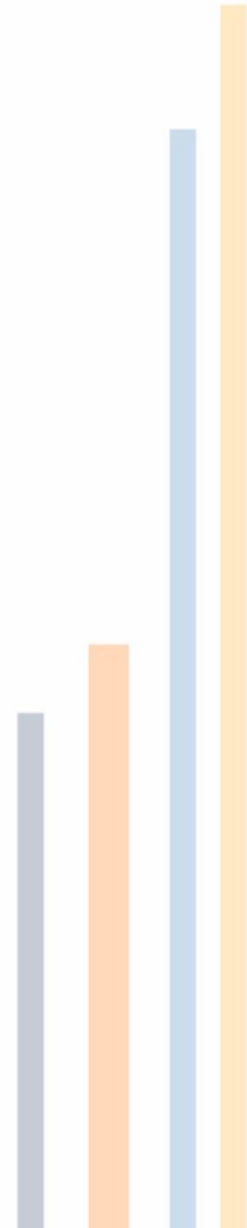
Gemiddelde score per onderdeel

■ Score ■ Landelijk




Op vier vlakken ontregeling

- Fysiek
- Emotioneel
- Gedrag
- Cognitief





 15 minuten

5 Kenmerken Energietekort

Een gebrek aan energie kan zich op vier vlakken laten zien.

Verzamel zoveel mogelijk kenmerken van een energiegebrek voor jezelf in je werkboek. Deel de energiebronnen daarna met elkaar en verdeel ze over de vier batterijen.

Fysiek

- Moe
- gespannen spieren
-
-
-
-
-

Gedrag

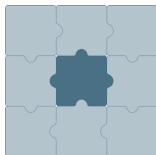
- Uitstelgedrag
- Meer eten
-
-
-
-
-

Emotie

- Kort lontje
- geen-zingevoelens
-
-
-
-
-

Mentaal

- Afname concentratie
- Vergeet-achtigheid
-
-
-
-
-



Fysiek

- Energieproblemen, te actief of apathisch
- Gespannenheid, niet meer kunnen ontspannen
- Slaapstoornissen (inslapen, doorslapen, diepte)
- Trillen, transpireren
- Bloeddrukklachten (te hoog/te laag)
- Eetlust (te veel, te weinig)
- Menstruatieklachten
- Verzwakte weerstand
- Hoofdpijn, nekpijn, rugpijn, spierpijn
- Vermoeidheid, vermoeibaarheid, uitputting
- Maag- en of darmklachten (maagpijn, misselijkheid, constipatie, diarree)
- Hartklachten (kloppingen, ritme)
- Seksuele klachten (zin in seks, erectie)
- Hypoglycaemie, type 2 diabetes
- Hyperventilatie/benauwdheid
- Allergieën

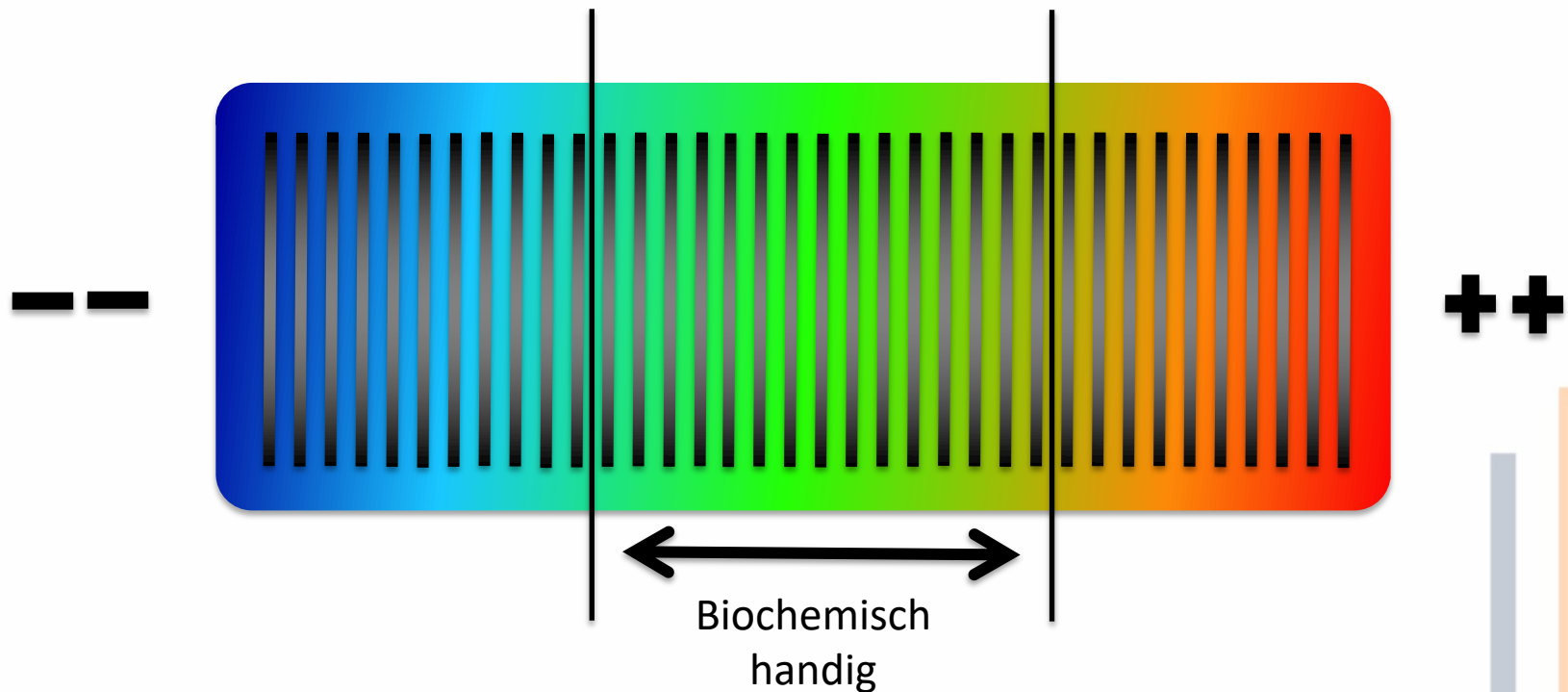
Cognitief

- Aandachtproblemen
- Geheugenproblemen
- Problemen met informatie verwerking en leren
- Problemen met plannen en organiseren
- Problemen met scheiden van hoofd- en bijzaken, met het vasthouden van de rode draad
- Vergissingen, fouten maken
- Besluiteloosheid, twijfelzuchtigheid
- De realiteit niet meer goed onder ogen zien (schuldgevoel, jezelf niet meer op waarde kunnen schatten, achterdocht)
- Concentratieproblemen
- Piekeren/malen
- Problemen met overzicht houden en tijdsbewaking
- Problemen met twee of meer dingen tegelijk doen
- Redelijkheid en betrekkelijkheid uit het oog verliezen
- Associatief denken i.p.v. logisch
- Verlaagd werktempo

Jukebox



Jukeboxmodel: emoties en biochemie



Emotioneel

- Angsten
- Grote schrikachtigheid (bijv. schrikken als de telefoon gaat)
- Gevoel van uitzichtloosheid, wanhoop
- Onzekerheden
- Gevoel van machteloosheid
- Depressie, somberheid
- Niet meer kunnen genieten
- Gevoel van leegte
- Onzekerheden
- Nergens meer zin in hebben, tegen alles op zien
- Emotioneel niet genoeg afstand kunnen houden
- Zorgelijkheid
- Schuldgevoelens
- Geen interesse meer hebben
- Labiliteit (snel uit evenwicht zijn)
- Overprikkeling (de supermarkt is 'te druk')

Gedrag

- Werk mee naar huis nemen, zonder pauze doorhollen
- Voortdurend haasten
- Geïrriteerdheid, agressiviteit, ongeduld, ruzieachtig
- Geen nee durven zeggen, niet genoeg delegeren
- Traagheid, niet op gang kunnen komen
- Initiatiefloos
- Toename roken, drinken, medicijngebruik, koffie, fastfoodconsumptie
- Ontken- en vermijdingsgedrag
- Alles met controlegedrag proberen op te lossen
- Te perfectionistisch bezig blijven, in details verzinken
- Fouten/vergissingen maken
- 'Vooruitvluchten', noodsprongen (met een nieuwe auto zal alles beter gaan)
- Zelfverwaarlozing, minder goed voor jezelf zorgen
- Sociaal terugtrekgedrag
- Uitstellen van moeilijke dingen
- Toename 'hanggedrag' (te lang tv kijken, kroeg, vrienden, te laat naar bed te laat op)
- Impulsief, te extreem reageren
- Grenzen niet meer ervaren/respecteren van jezelf en anderen

Oorzaken van ontregeling

- Werkomstandigheden, werkdruk, werkplek
- Herstelgedrag
- Leefomstandigheden
- Leefstijl
- Kwetsbaarheid, breinprogramma's
- Ziekte

➔ De reactie op de stressprikkel

Ontstaan van werkdruk

- Hoeveelheid werk te hoog
- Hoge emotionele belasting
- Fysieke inspanning te hoog
- Weinig variatie werkzaamheden
- Weinig beslisruimte, regelmogelijkheden
- Weinig herstelmogelijkheden
- Toekomstonzekerheid

Bevorderen herstel op het werk

- Passende taakeisen
- Realistische werktaken
- Goede werk- en rusttijden
- Mono-taken, niet teveel prikkels
- Voldoende mini-pauzes
- Lunchpauze
- Zwaardere taken afwisselen met minder zware taken
- Grenzen stellen
- Waardering en steun van collega's

EHBO

- Go first
- Blijft alert op de kenmerken
- Ga in gesprek en blijf in gesprek (preventief)
- Spreek je oprechte zorg uit
- Wat heb je nodig om je goed te voelen?
- EnergieScan
- Samen de EnergieScan bespreken

Citaat van Bram Bakker

‘In plaats van burnout te beschouwen als ziekte zouden we er ook naar kunnen kijken als een normale reactie op abnormale belasting.’

Bram Bakker
Psychiater, columnist en schrijver

9 EnergiePaspoort

🕒 15 minuten



Vul met alle onderwerpen en inzichten die voorbij zijn gekomen jouw EnergiePaspoort in. Deel daarna met je medepuzzelaars wat de eerste stappen zijn die je gaat zetten met dit paspoort en wat hierdoor gaat veranderen in je EnergieCirkel?

Mijn energiekansen:

Hier liggen voor jou de kansen om aan meer energie te komen.

Mijn energiebedreigingen:

Deze factoren, mensen of omstandigheden, kosten je veel energie of zijn een hindernis bij het verkrijgen van meer energie.

Mijn energiekraacht:

Op deze momenten en manieren ga jij goed met je energie om en heb je voldoende energie.

Mijn energielek:

Op deze momenten of manieren verbruik je te veel energie en raak je te snel vermoeid.



Bedankt voor jullie aandacht!
Graag tot ziens!