

## Tips om met stress om te gaan en productiever te zijn



Het is normaal dat u zich soms gestrest voelt. Dus, wat dacht u ervan om uzelf dit jaar een geschenk te geven in de vorm van gekoesterde rust en veerkracht?

Hier zijn zeven manieren om u het hele jaar door te wapenen tegen potentiële stressoren en deze te verlichten.

### 1. Wees realistisch – en optimistisch

U bent één persoon en u hebt slechts 24 uur in een dag. Zorg dat u niet faalt door uzelf onder druk te zetten om perfect te zijn. Doe in plaats daarvan gewoon uw best en maak dat uw doel.

Zoek ook naar redenen om positief te zijn. Het kan gemakkelijk zijn om negatief te denken, vooral als u uzelf omringt met nee-zeggers en negatieve persoonlijkheden. Maar uzelf toestaan trots te zijn op uw persoonlijke en professionele prestaties, hoe klein ook, kan u al een heel eind op weg helpen om u energiek en gemotiveerd te voelen.

### 2. Grenzen stellen

Weersta de druk of de drang om op alle uren van de dag beschikbaar te moeten zijn. Non-stop “aan” staan en proberen te veel in één dag te passen kan u minder effectief maken en uiteindelijk tot een burn-out leiden. Doe wat u kunt om jouw tijd en taken zo in te delen dat u zich het eerst en het meest op de hoogste prioriteiten concentreert. Verdeel de taken bijvoorbeeld waar mogelijk in “absoluut nodig”, “goed om te doen” en “niet nodig”. Overweeg ook om te delegeren waar u kunt – en vaak zou moeten – aan collega's op het werk en dierbaren in uw privéleven.

### 3. Neem tijd voor uzelf

Zorg ervoor dat u tijd voor uzelf neemt – al is het maar een paar minuten of een uur of twee. Als u bijvoorbeeld een functie hebt waarbij u niet officieel oproepbaar hoeft te zijn, geef uzelf dan toestemming om e-mailmeldingen uit te schakelen en weiger vergaderingen en telefoontjes aan te nemen tijdens geplande vrije uren. Sta uzelf ook toe om “nee, bedankt” te zeggen tegen verzoeken om extra diensten te draaien of uitnodigingen voor bijeenkomsten met familie en vrienden. Als u uzelf de tijd gunt om even op te laden, zal u uiteindelijk opgewekter en productiever zijn.

#### **4. Beperk afleiding**

Mensen die denken dat ze meer gedaan krijgen door te multitasken, zijn meestal minder productief dan degenen die zich op een bepaalde taak concentreren. Probeer afleiding dus te beperken. In plaats van e-mails direct te beantwoorden wanneer ze in uw inbox belanden, plant u regelmatige tijdstippen tijdens uw werkdag in om ze groepsgewijs te beantwoorden. Als u zich voor uw werk moet concentreren, maak dan tijd vrij in uw agenda en zeg tegen uw collega's dat ze u niet mogen storen. Doe bijvoorbeeld uw deur dicht, hang een bordje op met "nietstoren a.u.b." of zet het interne chatprogramma uit.

Als u de gewoonte heeft om op elk uur van de dag uw persoonlijke e-mail te checken, sms'jes te beantwoorden en/of door nieuws- en sociale mediasites te bladeren, weersta dan die drang. Plan in plaats daarvan waar nodig en mogelijk pauzes in om deze punten te controleren en te reageren.

#### **5. Neem een pauze**

In het besef dat ontspanning de natuurlijke tegenmaatregel tegen stress is, is het belangrijk pauzes in te lassen om u te helpen oprispen en opladen. Zelfs korte pauzes helpen jouw stemming, prestaties en welzijn te verbeteren. Dus, ja, sta op en maak een korte wandeling, praat met een vriend, doe een boodschap, kijk naar een grappig kattenfilmpje of wat u ook leuk vindt. Plan ook activiteiten in die u leuk vindt en die niets te maken hebben met uw werk, de deadlines van anderen of feestdagen. Lees bijvoorbeeld een boek, kijk naar een film of maak een wandeling. Bij een pauze gaat het er niet zozeer om "wat" u doet, als wel "dat" u de gelegenheid te baat neemt om even op te laden.

Als u zich toch overspannen voelt, gebruik dan ontspanningstechnieken zoals diep ademen, meditatie, yoga of wat u maar kunt bedenken om uw ademhaling en hartslag te vertragen en weer in evenwicht te brengen.

#### **6. Neem jouw gezondheid in acht**

Zelfs wanneer uw agenda warm wordt op het werk of bij het spelen, moet u tijd maken voor regelmatige lichaamsbeweging, voldoende slaap en gezonde, evenwichtige maaltijden. Al deze dingen kunnen u helpen om beter tegen stress te kunnen en u over het algemeen beter te voelen:

- Trainen heeft een groot aantal fysieke en mentale voordelen, zoals verhoging van uw energie en opbeuring van uw humeur terkalmering van uw zenuwstelsel, en meer.
- Door gezonde voedingskeuzes te maken en regelmatig kleine maaltijden te eten, kunt u uw energie en focus behouden en tegelijkertijd voorkomen dat u lethargisch of geagiteerd wordt als gevolg van een lage bloedsuikerspiegel.
- Kwalitatieve slaap verbetert uw productiviteit, creativiteit, probleemoplossend vermogen en focus.

#### **7. Blijf niet in een hoekje zitten**

Of het nu persoonlijk of virtueel is, een solide ondersteuningssysteem onder collega's, vrienden en geliefden kan u helpen om uiteindelijk minder gestrest en productiever te zijn. Op een moment van grote stress kan het helpen om iemand te hebben waarmee u kunt praten, die luistert naar wat u doormaakt, u helpt te kalmeren of even af te koelen en te resetten.

Bovendien correleert het onderhouden van positieve vriendschappen over het algemeen met geestelijke gezondheid en geluk. Dat komt omdat gezonde vriendschappen u kunnen helpen de moed erin te houden, u een gevoel van verbondenheid geven, en uw zelfvertrouwen verbeteren, naast andere voordelen.

#### **Bonus! Neem de tijd om te lachen**

Laten we eerlijk zijn, lachen is leuk en voelt goed. Het biedt ook gezondheidsvoordelen op korte en lange termijn. Lachen stimuleert uw hart, longen en spieren en maakt endorfine aan die uw stemming helpt verbeteren en zelfs tijdelijk pijn verlicht. Lachen maakt ook spierspanning los en verlicht; het kan u dus helpen ontspannen. En het stimuleert uw immuunsysteem door chemische stoffen in uw lichaam vrij te laten komen die stress helpen bestrijden.

Lachen heeft ook andere voordelen. Het kan relaties versterken door banden te smeden en gedeelde ervaringen op te doen. En als humor in bepaalde situaties op de juiste manier wordt gebruikt, kan het conflicten helpen bezweren.

Dit zijn slechts een paar manieren om u te helpen stress te verminderen en productiever te zijn op het werk.

Bronnen:

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

KidsHealth. "Stress" for teens. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://www.kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search).

HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).

**Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. In een noodgeval belt u 112 als u in de Verenigde Staten bent, of het plaatselijke alarmnummer als u buiten de VS bent, of gaat u naar de dichtstbijzijnde afdeling voor spoedeisende hulp.** Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Vanwege de kans op belangenverstrengeling wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. Het ervarings- en opleidingsniveau van medewerkers van het ondersteuningsprogramma voor werknemers kan variëren afhankelijk van de contractuele vereisten en wettelijke eisen van het land. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2022 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF5978377 216294-012022 OHC