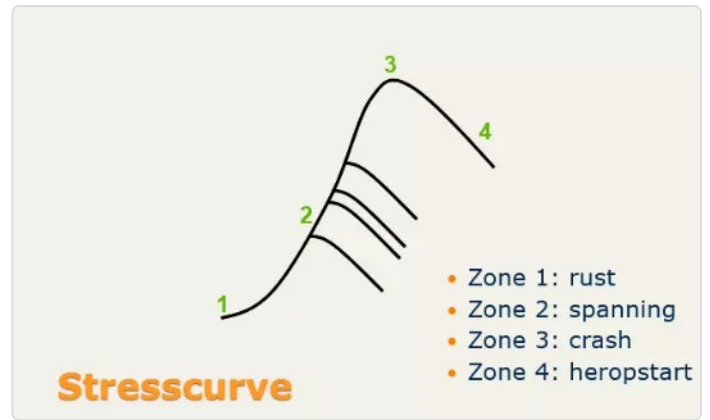


Sessie stress en veerkracht: inzicht stresscurve



Zone 2: hoe merk ik dat mijn stress stijgt? Hoe merken anderen dit?

Zone 3: hoe merk ik dat mijn emmer overloopt? hoe merken anderen dit?

prikkelbaar worden

gespannen spieren

meer piekeren in de avond/nacht over gebeurtenissen

ongedurig, lastig om stil op mijn stoel te blijven zitten

minder verdraagzaam

als ik met minder energie en goesting mijn werk doe

versnelde ademhaling

kregelig gedrag, concentratieverlies, moe

weinig geduld

spanning in de maag - slecht slapen

zuchten/blazen

- ↔ **meer praten op dienst - luider zijn**
-
- ↔ iets minder tijd voor losse babbel
-
- ↔ **in focus gaan**
-
- ↔ **negatieve gedachten**
-
- ↔ Buikpijn, nek die vast zit...
-
- ↔ **Kan dingen mentaal minder goed opnemen**
-
- ↔ **als de werklust overweldigend lijkt, hoewel het niet per se meer werk is - het overzicht verliezen**
-
- ↔ **kort antwoorden naar anderen**
-
- ↔ **hartkloppingen**
-
- ↔ **kort af**
-
- ↔ gerust gelaten willen worden
-
- ↔ **ik ga de dingen nog preciezer beginnen doen**
-
- ↔ **luidop beginnen nadenken**
-
- ↔ **regelmatig**
-
- ↔ **te gefocust en blijven doorwerken tot het overzichtelijk wordt**
-
- ↔ **veel ideeën, geïnspireerd**
-
- ↔ **als ik meer vloek op de organisatie, en het gebrek aan tijd/deconnectie**
-
- ↔ **er kan niets meer bij-> niet aangenaam**

