



Brabantse
OpleidingsSchool

onderwijs in
goede banen

Versie 01. Marty van Rijen

“ Balans
werk-privé.”



Workshop | BOS-event

Hoe houd je balans tussen werk en privé



Stress en balans werk-privé

Stress is als een tweesnijdend zwaard,

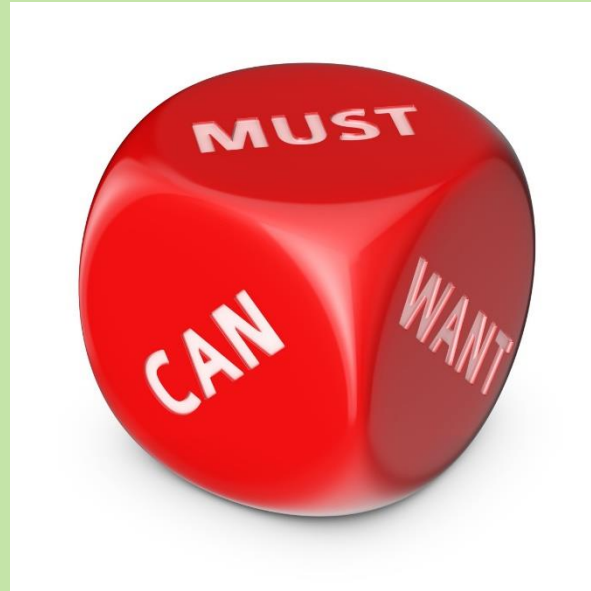
enerzijds kan stress voor topprestaties zorgen,

anderzijds kan stress ziek maken, uitputten en zelfs doden.





Stress is het verschil tussen wat je wilt of (van jezelf) moet en wat je daadwerkelijk kan





Sinds 1950

- Lopen we 10% sneller
- Slapen we 30 minuten korter
- Praten we 50% sneller
- Zijn de “beats per minute” toegenomen (hart)
- Én zijn we 24/7 online (prikkel)





Roofbouw

Gedrag waarbij iemand zich stelselmatig zo uitput dat zijn potenties steeds verder afnemen

Oorzaken:

- Te weinig herstelgedrag/zelfzorg
- Gebrek aan voldoende herstellervermogen (bijv aanleg)
- Omstandigheden die herstel niet (genoeg) toelaten



voldoende draagkracht
om de last te dragen



draagkracht genoeg,
maar te grote last



gewone last, maar
minder draagkracht



Fasering van stress naar burn-out

Zeer lang herstel

(herstelproces van gemiddeld
6 maanden)

Lang herstel

(gemiddeld ca 6 weken)

Relatief kort herstel

(aantal dagen, bijv vakantie)

Kort herstel

(aantal uren tot een dag)





Stressfactoren in het dagelijkse leven

- Lange dagen
- Hoge werkdruk
- Geen pauzes
- Brood eten op de wc of ergens snel tussendoor
- Niet kunnen afschakelen, werk mee naar huis nemen
- Lastige situaties in je werk die je raken
- Bang om fouten te maken
- Bang om voor zichzelf op te komen
- Niet durven delen hoe je je voelt, ook niet met collega's
- Lichamelijke vermoeidheid
- Geestelijke vermoeidheid (altijd aan staan)
- Vrienden en ontspanning missen
- Te weinig aan sporten toekomen
- Veel huishoudelijke taken die ook nog af moeten
- Gezin dat aandacht nodig heeft na een lange werkdag



Vroege voortekenen bij burn-out

- Vermoeidheid
- Verminderde concentratie
- Agitatie
- Verminderde prestatie (of langer nodig voor dezelfde prestatie)
- Verstoorde slaapritme
- Verstoorde eetpatroon
- Niet meer kunnen genieten van leuke gebeurtenissen





Mogelijke signalen van een burn-out

Fysieke en psychische klachten als:

- Depressiviteit
- Onrust
- Slaapproblemen
- Paniekaanvallen
- Vermoeidheid
- Rug- en nekklachten, pijnlijke schouders
- Problemen met maag- en spijsvertering
- Hoge bloeddruk
- Hartklachten
- Regelmatig hoofdpijn
- Concentratieverlies
- Slechter geheugen
- Niet meer kunnen lezen etc etc





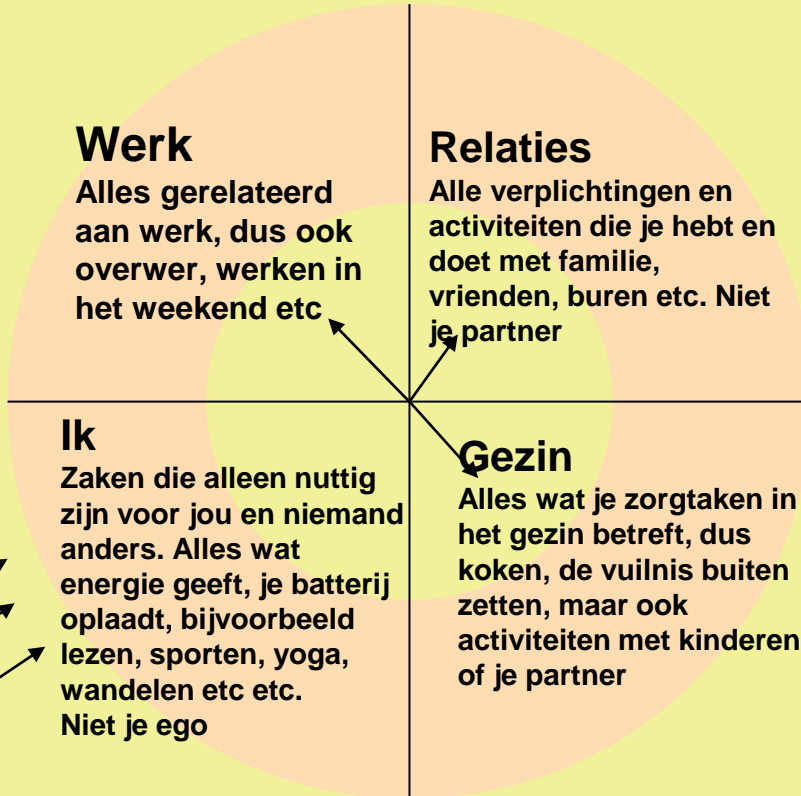
Mensen met een burn-out zijn eigenlijk te vergelijken met topsporters:

Om een burn-out te kunnen krijgen moet je een echte bikkel zijn en keihard werken.





Van balans naar disbalans: WRIG model





Wat is nodig voor een goede balans?

Zelfvertrouwen	Zelfzorg	Veerkracht
Geloof in je kunnen	Slapen	Dankbaar
Zelfcompassie	Gezond eten	Optimisme
Imperfectie aankunnen	Ontspannen	Flexibiliteit
Besluitvaardigheid	Grenzen stellen	Afstand tot emoties kunnen nemen
Uitdagingen aan durven gaan	Assertiviteit	Emoties zien als informatie over waar iets niet helemaal naar wens gaat en veranderd mag worden
Weerbaarheid	Opladen	
Autonomie ervaren	Zelf regie hebben	



Balans (werk)stress en (werk)bevlogenheid

Wat kun je zelf doen aan een betere balans tussen werk/privé?

"HET GRAS IS NIET GROENER AAN DE
ANDERE KANT. HET IS GROENER WAAR JIJ
HET WATER GEEFT."

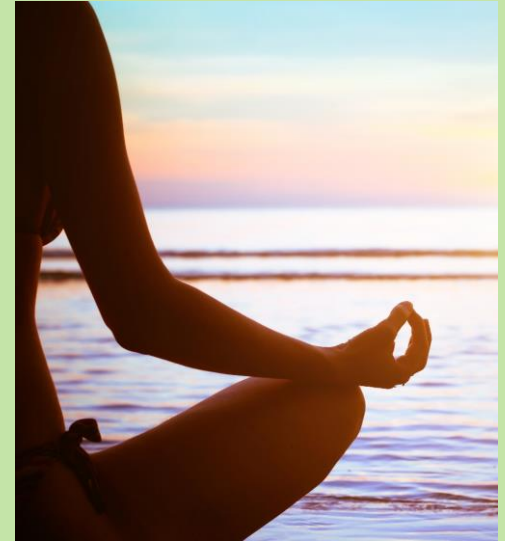
- GEZEGDE





Do's en don'ts als het gaat om balans

- Mediteren
- Bewegen: sporten / yoga / wandelen
- Muziek luisteren
- Slapen. (Geen scherm voor slapen gaan)
- Thuis niet (zeer beperkt) inloggen
- Time management / verhogen van assertiviteit
- Omdenken (bijv. perfectionisme) / iets nieuws proberen
- Empathisch gesprek (luisterend oor vinden, vriendin, coach, peer support)

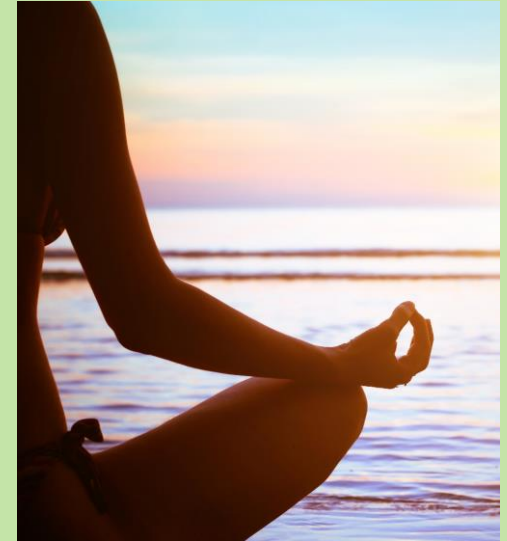




Do's en don'ts als het gaat om balans

- Mediteren
- Bewegen: sporten / yoga / wandelen
- Muziek luisteren
- Slapen. (Geen scherm voor slapen gaan)
- Time management / verhogen van assertiviteit
- Omdenken (bijv. perfectionisme) / iets nieuws proberen
- Empathisch gesprek (luisterend oor vinden, vriendin, coach, peer support)
- Gezond eten

- Thuis niet (of zeer beperkt) inloggen en mail lezen etc
- Laat naar bed gaan
- Alsmat doorgaan
- Te veel koffie/alcohol consumeren
- Piekeren (stel eens een piekerkwartier in)
- Doemdenken
- etc





Balans (werk)stress en (werk)bevlogenheid

Vul de vragenlijst voor jezelf in.

Kijk hierbij naar zowel zaken van op het werk
als naar zaken die in je privé-sfeer spelen

Wissel vervolgens in twee- of drietallen uit

→ Vragen?
Wat neem je mee?





Brabantse OpleidingsSchool

onderwijs in
goede banen

→ www.BrabantseOpleidingsSchool.nl