MODULEBESCHRIJVING

Uit de stressspiraal: handelen, loslaten, vertrouwen

Adaptieve module | ~20 min

Stress op het werk wordt te vaak aangepakt met de opdracht om te ontspannen. Deze module gaat juist uit van een concreet mechanisme: de spiraal die waarneming, emotie, gedrag en feedback verbindt en zichzelf blijft voeden tot ze een zelfvervullende voorspelling wordt. De module laat zien dat u maar één van de vier deuren hoeft te openen om de spiraal te doorbreken, en geeft de drie vragen die aangeven welke.

LEERDOELEN

01 De vier fasen van de stressspiraal herkennen: waarneming, emotie, gedrag, en dan het resultaat en de feedback die u krijgt.

02 Eén van de vier deuren openen om het mechanisme te doorbreken, aan de hand van drie vragen die u helpen kiezen.

03 De opgebouwde druk langs twee wegen laten zakken: de emotie onder woorden brengen en het lichaam weer in beweging zetten.

04 De juiste houding kiezen voor de situatie: in kleine stappen handelen, loslaten of op anderen vertrouwen.

DOELGROEP

Iedereen die op het werk met stressvolle situaties te maken heeft en weer helder wil zien en speelruimte wil terugwinnen.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Éloi, receptionist, vroeg maandag aan zijn leidinggevende, Lisa, om een andere vrije dag. Lisa beslist vrijdag. Sindsdien begint Éloi er elke dag weer over bij Lisa, en hij heeft de reserveringen van volgende week nog steeds niet bevestigd. Vanochtend komt Éloi Lisa tegen bij de receptie. Wat moet Éloi doen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Afthonios-methode van de stressspiraal met 4 deuren (waarneming, emotie, gedrag, resultaat), verwant aan het transactionele model van Lazarus & Folkman
- Selffulfilling prophecy (Robert K. Merton, 1948)
- Tweedeling controle / loslaten, geïnspireerd op de stoïcijnse dichotomie van controle (Epictetus) en de cirkel van invloed van Stephen Covey
- Afthonios-methode van de 3 vragen om te schiften (wat bezorgt me stress? hoeveel speelruimte heb ik? bij wie kan ik terecht?)

BRONNEN & REFERENTIES

- Richard Lazarus & Susan Folkman, Stress, Appraisal, and Coping (1984): transactioneel model van stress
- Robert K. Merton, “The Self-Fulfilling Prophecy”, The Antioch Review (1948): de selffulfilling prophecy
- Stephen Covey, De zeven eigenschappen van effectief leiderschap (1989): cirkel van invloed
- James Gross (1998): de processen van emotieregulatie

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 10 november 2026