MODULEBESCHRIJVING

Stress op tijd herkennen: triggers en alarmsignalen

Adaptieve module | ~20 min

40% van de werkenden wereldwijd zegt dagelijks veel stress te ervaren (Gallup), en het grootste risico is niet de stresspiek, maar de fase waarin mensen “volhouden” tot ze uitgeput raken. Deze module helpt medewerkers stress vroeg te herkennen: vier soorten triggers, hun eigen alarmsignalen (lichaam, emoties, hoofd, gedrag) en de drie fasen die Hans Selye beschreef, zodat ze weten waar ze staan voordat hun reserves wegvallen.

LEERDOELEN

01 Uw eigen stresstriggers benoemen aan de hand van de vier soorten: organisatie, relaties, omgeving, sociaal-economische context.

02 Uw persoonlijke alarmsignalen op de vier dimensies (lichaam, emoties, hoofd, gedrag) herkennen met behulp van het stressdagboek.

03 Volgens Hans Selye bepalen in welke fase u zit (alarm, weerstand, uitputting) en de valkuil vermijden dat u zich te veel aanpast.

04 Uzelf toestaan uw stress te zien ondanks de cultuur van het “volhouden”, en iemand die u vertrouwt vragen om van buitenaf mee te kijken.

DOELGROEP

Iedereen die de eigen signalen op tijd wil lezen en wil ingrijpen voordat de stress blijft hangen.

- **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

Sinds twee maanden begint contractbeheerder Sitara eerder, lunch ze aan haar bureau en gaat ze een uur later weg. Ze rondt evenveel contracten af als vroeger. Ze denkt dat die extra uren bewijzen dat ze haar werk serieus neemt. Vrijdag blikt ze terug op haar maand. Wat moet Sitara 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

- 3 fasen van stress (alarm/weerstand/uitputting) – Hans Selye, algemeen adaptatiesyndroom (1936)
- 4 groepen stresstriggers (organisatie, relaties, fysieke/technische omgeving, sociaal-economisch) – Afthonios-methode
- Fabel van de kikker – Olivier Clerc, “La grenouille qui ne savait pas qu’elle était cuite…” (2005)

BRONNEN & REFERENTIES

- Gallup, “State of the Global Workplace” – 40% van de werknemers zegt de dag ervoor veel stress te hebben ervaren (50% in de Verenigde Staten)
- Tasha Eurich (organisatiepsycholoog), aangehaald in Harvard Business Review – 95% van de mensen denkt dat ze zichzelf goed kennen, terwijl dat maar voor 10 tot 15% echt geldt
- Hans Selye – algemeen adaptatiesyndroom in drie fasen (alarm, weerstand, uitputting), geformuleerd in 1936
- INRS, Frans instituut voor gezondheid en veiligheid op het werk (Institut national de recherche et de sécurité) – stress op het werk en preventie vanuit concrete werksituaties

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 31 oktober 2026