Veerkrachtig omgaan met werkdruk en stress

Antwerp Management School

24 augustus

Nancy BATENS



© 2026 - Lacomma bv

Doelstelling

De medewerkers praktische inzichten en technieken aanbieden om bewuster om te gaan met stress, mentale belasting en herstel in een veeleisende werkomgeving.

De focus ligt op:

- herkenning van stresssignalen
- inzicht in persoonlijke energielekken en energiebronnen
- praktische strategieën voor stressmanagement
- kleine, haalbare acties die onmiddellijk toepasbaar zijn in de dagelijkse praktijk

© 2026 - Lacomma bv

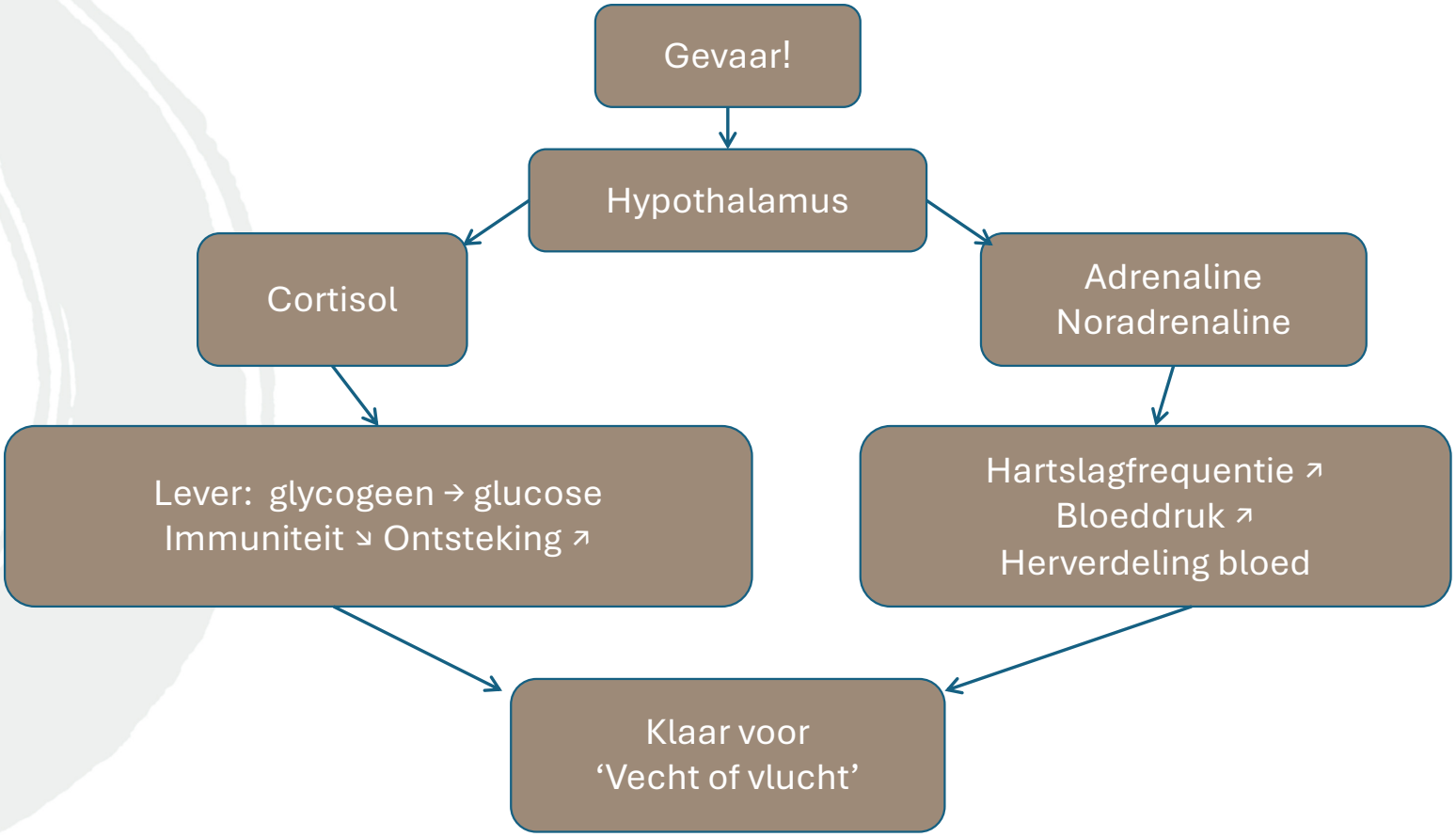
Programma

1. Stress begrijpen: stresscurve en herstel
2. Het stressmanagementmodel als praktische kaptstok:
    1. Werken aan je stressoren
    2. Werken aan je buffer en je stressreactie
    3. Werken aan je perceptie
3. Actieplan

© 2026 - Lacomma bv

Stress begrijpen: de stresscurve en herstel

Wat gebeurt er in het lichaam?



© 2026 - Lacomma bv

Het autonoom zenuwstelsel

DE SYMPATICUS

- Verhoogd activeringsniveau in het lichaam (positief/negatief)
- Fight or flight
- Adrenaline/noradrenaline
- Cortisol

- *Batterij* loopt leeg
- Gaspedaal

DE PARASYMPATICUS

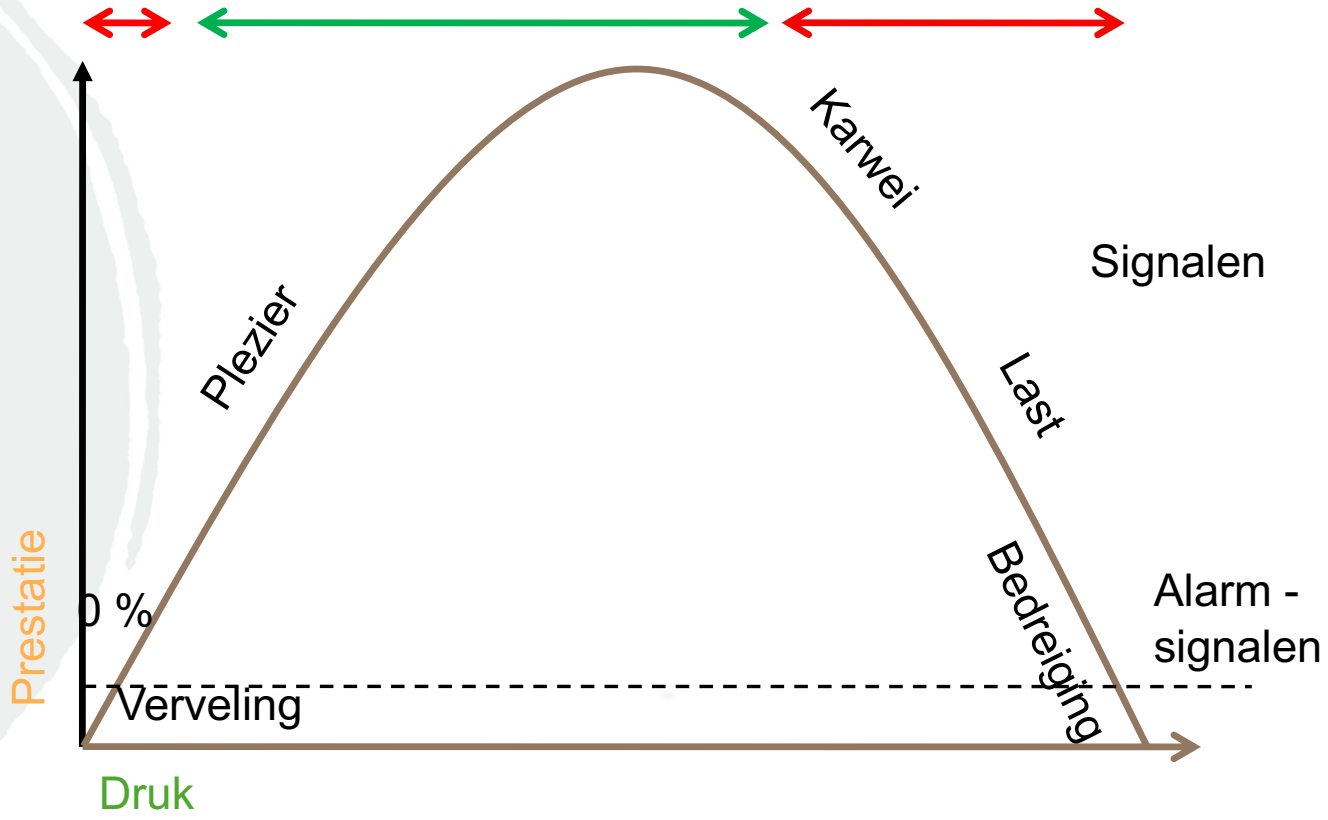
- Herstel – tot rust komen van het lichaam

- *Batterij* herlaadt
- Rem

Balans?!

© 2026 - Lacomma bv

Positieve stress – negatieve stress



© 2026 - Lacomma bv

Hoe hoog scoor je je huidige werkdruk? (1-10)



© 2026 - Lacomma bv

Hoe veerkrachtig denk je dat je bent? (1-10)



© 2026 - Lacomma bv

Stresssignalen

STRESSSIGNALEN				
Emotioneel	Lichamelijk	Motoriek	Verstandelijk	Gedrag
Ontevredenheid	**Hartkloppingen**	Motorische onrust	Van de hak op de tak springen	Onderpresteren
Prikkelbaarheid	Pijn op de borst	Spierpijn	Verstrooidheid	Agressie
Kort lontje	Druk op borst	Spanningshoofdpijn	Vergeetachtigheid	Impulsiviteit
Slecht humeur	Diarree, constipatie	**Rugpijn**	Inspiratieloosheid	Geremdheid
Onzekerheid	Duizeligheid	**Spanning in nek en schouder**	Desinteresse	Sociale isolatie
Achterdocht	Zweten	Stramheid	Vernauwing van aandacht	Roken
Agressie	Gewichtstoename	Beven	**Concentratievermin-dering**	Alcoholgebruik
Lusteloosheid	Gewichtsverlies	Tics	**Gedachtenvlucht**	**Koffie drinken**
Gebrek aan motivatie	**Kortademigheid**	**Moe gevoel**	Slechter analyseren	Meer eten
Seksuele desinteresse	Infecties, allergieën	Ongevallen	Slechter abstraheren	**Ongezond eten**
Opgewondenheid	Frequent urineren	Enz…	Slechter integreren	**Meer snoepen**
Gejaagd gevoel	Opgeblazen gevoel		Slechter synthetiseren	Minder eten
Schrikachtigheid	Hoofdpijn/migraine		**Voortdurend piekeren**	Nagelbijten
Slapeloosheid, overslapen	Indigestie/ oprispingen		Besluiteloosheid	Wenen
Onwerkelijk gevoel	Zweten zonder inspanning		Taken niet kunnen afmaken	Kalmeerpilgebruik
Gevoel te moeten wenen	Pijn in maagdarmstreek		**Overdenken**	Slaappilgebruik
Gevoel mislukking	**Darmproblemen**		**Geen overzicht meer hebben**	Slordigheid
Desinteresse in anderen	Gevoel flauw te vallen		**Afdwalen**	Vandalisme
Boos gevoel	Menstruatiestoornis-sen		Enz…	Stelen
Angst voor toekomst	Impotentie, frigiditeit			Gevaarlijk rijgedrag
Zelfverwijten, schuldgevoel	Herpes,			Slecht luisteren
Neerslachtigheid	Enz…			Intolerantie
Enz….				**Niet naar bed willen**
				Enz.

Naar Theo Compernolle. Stress. Vriend en vijand!

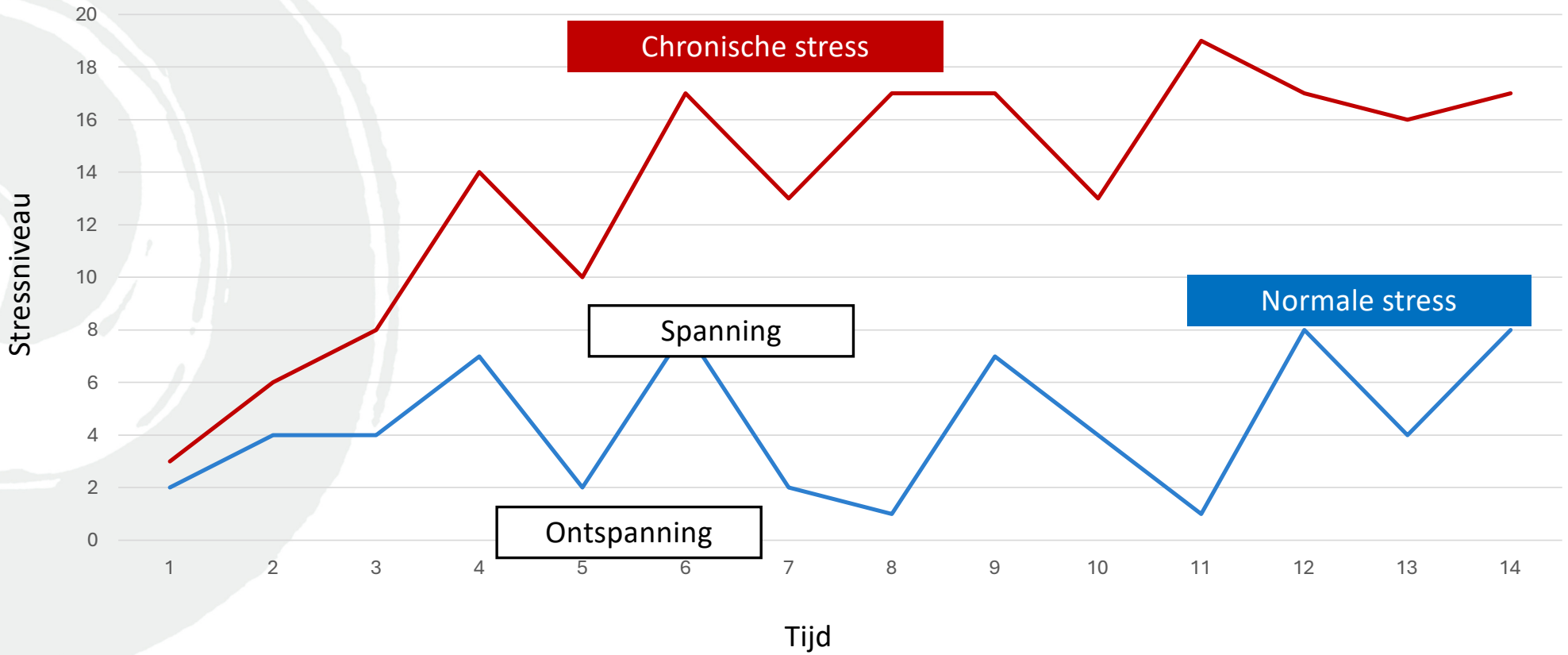
© 2026 - Lacomma bv

Alarmsignalen

ALARMSIGNALEN			
Emotioneel	Lichamelijk	Verstandelijk	Gedrag
Emotionele labiliteit	Chronische hoge bloeddruk	Verwardheid	Alcoholisme
Depressie	Hartinfarct	Beoordelingsfouten	Werkverzuim
Apathie	Maagzweer	Dwanggedachten	Herhaaldelijke ongevallen
Angst	Chronische hyperventilatie	Kan geen beslissingen nemen	Gevaarlijk gedrag
Paranoia	Darmklachten		Peppilgebruik
Gevoel van uitputting	Chronische vermoeidheid		Chronisch cynisme
Frequent wanhoop	Serieus gewichtsverlies		Vandalisme
Depersonalisatie	Serieuze gewichtstoename		Stelen
Verlies van zelfvertrouwen			Boycotten
Gevoel van leegheid			Obsessies

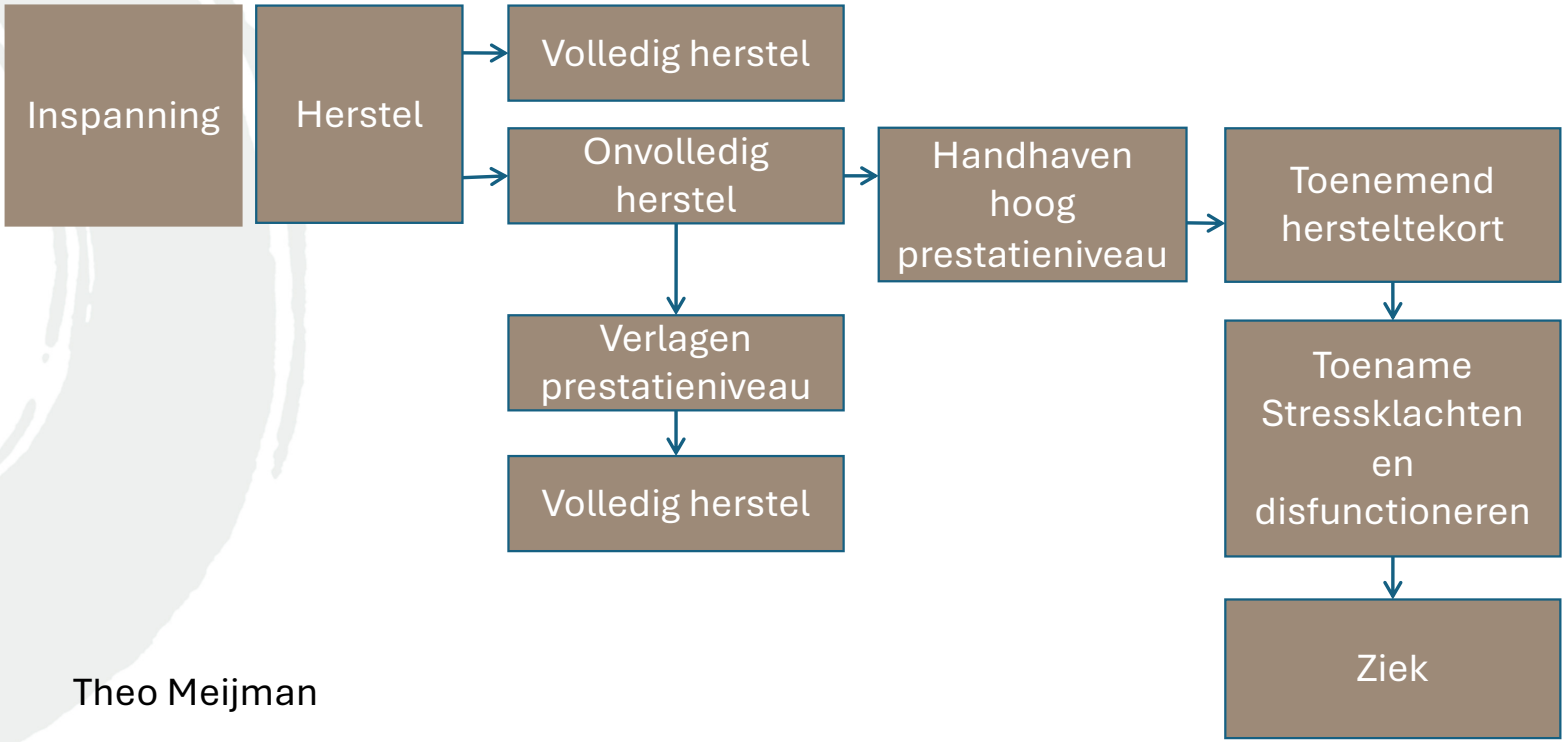
Based on Theo Compernolle. Stress. Friend and Foe!

Chronische stress



© 2026 - Lacomma bv

Inspanning – herstel model

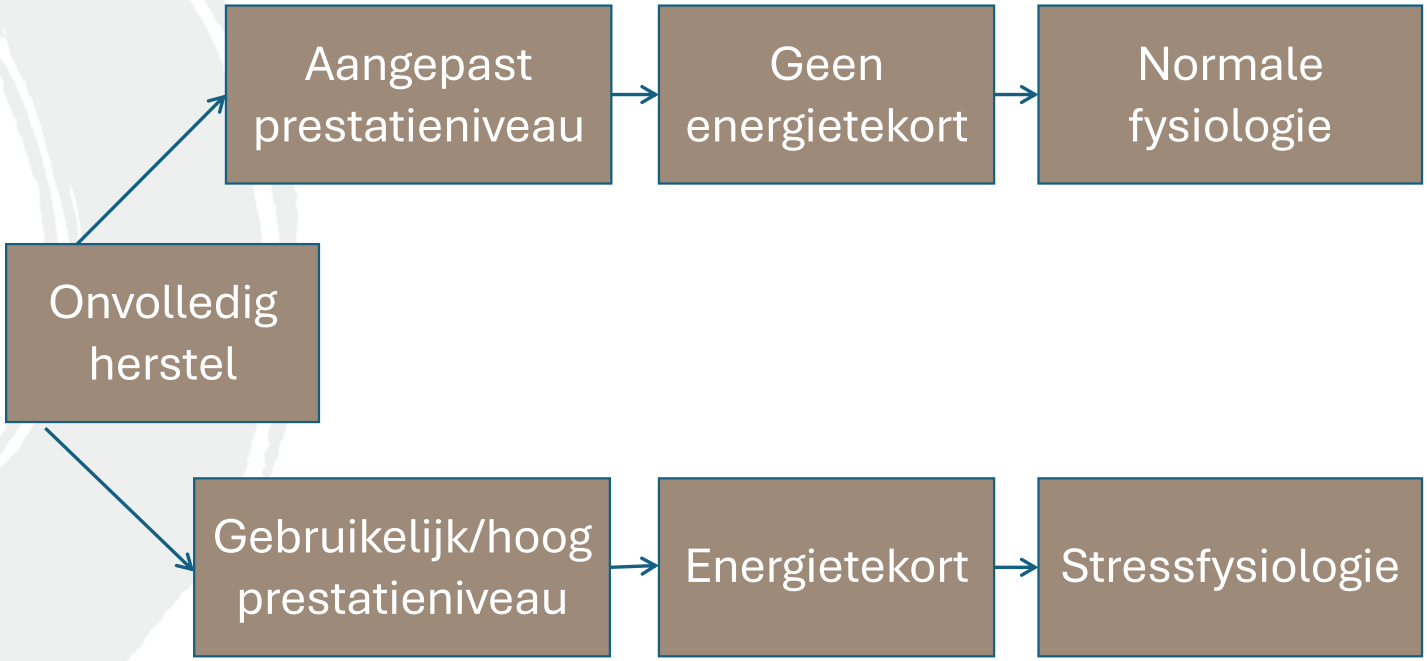


Theo Meijman

© 2026 - Lacomma bv

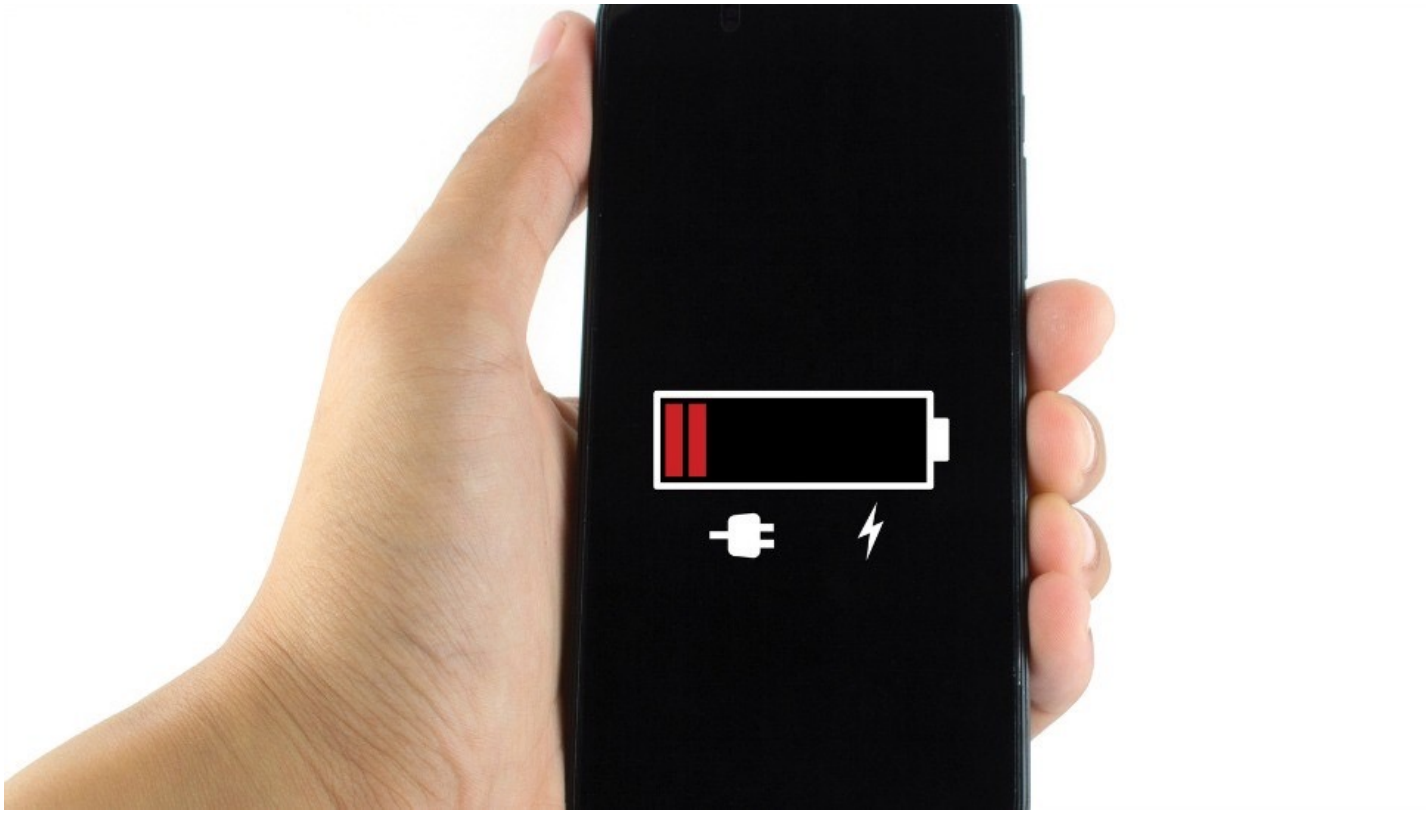
Compensatoire stress

(Stresssysteem activeren door vermoeidheid te compenseren met activatie)



© 2026 - Lacomma bv

Compensatoire stress



© 2026 - Lacomma bv

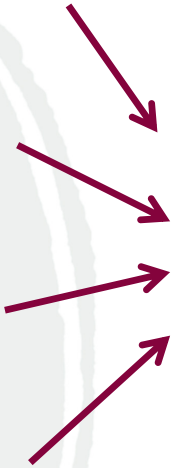
Hoe ziet jouw batterij eruit op dit moment?



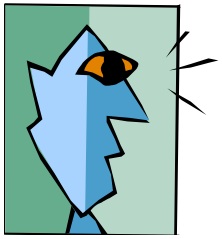


Het stressmanagementmodel als praktische kapstok

Stressmanagement







R

Stressoren

Buffer

Perceptie (subjectief)

Stress-reactie

© 2026 - Lacomma bv

Werken aan je stressoren (=energievreters)

Your stressoren – SLIDO (1)

- Manier van werken (multi-tasken)
- Piekeren (X2)
- Slechte communicatie
- Onduidelijke verwachtingen/ rollen
- Gebrek aan steun/waardering
- Familie ver weg in gevaarlijke omstandigheden
- Opnieuw aan het werk met baby en borstvoeding
- Samenwerken met collega’s die minder ownership lijken te nemen
- Piekeren over nemen van beslissingen
- Angst reacties te krijgen dat het niet goed genoeg is
- Inefficiëntie
- Mensen komen met met problemen en geen oplossingen
- Combo kinderen/werk
- Onbeleefde, onrespectvolle collega's, manier van communiceren
- Rolbeschrijving: te grote scope binnen de rol (van alles iets kennen maar nergens op kunnen focussen)

© 2026 - Lacomma bv

Jouw stressoren – SLIDO (2)

- Cultuur is hard veranderd, veel mensen ontslagen (zelfs in burn-out)
- Leidinggevende
- Werkdruk
- Het gevoel niet gehoord te worden
- Onvoorzien extra werk
- Geen volledige controle (afhankelijkheid van anderen)
- Perfectionisme
- Privé-problemen
- Communicatie met collega's
- Odoo
- Druk op sales
- Slechte processen
- Afhankelijkheid van werk van collega's - Onzekerheid over eigen vermogen - Stress die andere collega's afstralen
- Pieken in evenementen en deadlines
- Grote verscheidenheid aan verantwoordelijkheden en rollen

(12/20 participants)

© 2026 - Lacomma bv

“Moge ik de moed hebben om te veranderen wat ik kan, de sereniteit om te accepteren wat ik niet kan veranderen en de wijsheid om het verschil te leren kennen tussen beide.”

Reinhold Niebuhr

Byron Katie

MIJN ZAKEN	JOUW ZAKEN	GODS ZAKEN
Mijn eigen handeling/actie, gedrag, …	De acties, het gedrag van iemand anders	(of het ‘universum’ – het weer, tijd, en al het andere…)

Wat triggert de stressreactie?

Ga terug naar je 3 stressoren:

- **Individueel:** kijk even verder en plaats ze in de juiste categorie: mijn zaken, jouw zaken, Gods zaken *(Mocht je je eigen stressoren liever niet delen, kies er dan een aantal uit van de lijst)*
- **Per 2:** deel in welke categorie je de stressor geplaatst hebt en check of jullie akkoord zijn (of niet)

© 2026 - Lacomma bv

Best practices

Wanneer de situatie (of aspecten ervan) veranderd kan worden	onderneem dan de nodige stappen
Wanneer de situatie (of aspecten ervan) niet veranderd kan worden	werk aan het veranderen van je emotionele reactie
Wanneer de situatie (of aspecten ervan) veranderd kan worden maar door je huidige emotionele staat kan je dat nu niet zien	dan is het belangrijk om eerst aan je emotionele staat te werken, vooraleer je in oplossingsgerichte modus kan gaan

(Michael Neenan in “Developing Resilience. A cognitive-behavioural approach”)

© 2026 - Lacomma bv



Zin in een experiment?



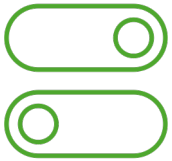
Verschillende soorten multitasken

‘Echt’ multitasken



Autorijden en praten kan alleen tegelijkertijd wanneer een taak **geautomatiseerd** is en geen bewuste cognitieve controle vereist.

Veelvuldig schakelen tussen taken



Onszelf **onderbreken** om eerst taak A en **vervolgens** taak B te doen: dit is wat we meestal onder ‘multitasken’ verstaan.

Voortdurende gedeeltelijke aandacht



Je aandacht verdelen (bv. surfen terwijl je naar een lezing luistert – met je aandacht voortdurend deels elders uit angst iets te missen). Dit zorgt voor voortdurende **innerlijke spanning en onrust.**

© 2026 - Lacomma bv

We overbelasten ons brein door te multitasken...

© 2026 - Lacomma bv

‘Multitasken is inefficiënt en schadelijk

- Wanneer je multitaskt, heb je **20–40% meer tijd nodig** om een complexe taak af te ronden.
- Multitasken **put ons uit**.
- Schakelen tussen verschillende onderwerpen en manieren van denken kost energie en belast het functioneren van onze prefrontale cortex (PFC).
- Multitasken vermindert ons concentratievermogen en ons vermogen om automatische reacties te onderdrukken.
- Multitasken **vermindert de kwaliteit van ons geheugen**: ons brein kan niet tegelijkertijd twee informatiestromen verwerken in het kortetermijngeheugen en ze dus ook niet beide opslaan in het langetermijngeheugen.
- Tot **40% meer ervaren stress en frustratie**.
- Voortdurende prikkels door e-mail **kunnen ons IQ tijdelijk met maximaal 10 punten verlagen**.
- Multitasken leidt tot **minder goede beslissingen en minder creativiteit**.

Sources: Hamilton, R., Vohs, K. D., Sellier, A.-L., & Meyvis, T. (2011); Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. (n.d.); Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009); Kc, S. D. (2011); Dean, D., & Webb, C. (2011, January)

Het recht op deconnectie

- Wat betekent dit voor jou?
- Heb jij hier recht op?
- Hoe ziet dat er uit voor jou?
- Hoe implementeer je het zelf? Zou je het liever anders doen?
- Zijn er gevolgen?



Hier is een idee: waarom niet op 2 fronten werken?

Verhoog je recht op deconnectie om je ‘overload’ te verlagen en daardoor ook je **energielekken**

EN

Creëer tijd voor **energiegevende** activiteiten…

(= zorg dragen voor je buffer!)

Een aantal suggesties

- Zorg voor een **duidelijke overgang tussen werktijd en privétijd**.
- **Stel prioriteiten.**
- Bescherm je meest productieve werkuren zodat je geconcentreerd kunt werken. Plan bewust momenten voor **deep work** en maak binnen het team afspraken over ongestoorde werktijd.
- Neem een **echte lunchpauze** (dus niet achter je computer).
- Neem regelmatig **afstand van je scherm en andere toestellen**.
- Zorg voor **beweging gedurende de dag**.
- **KIES ervoor om niet te multitasken** (ook niet tijdens vergaderingen en trainingen ;-D).
- Check je e-mail op **vaste momenten** gedurende de dag (NIET DE HELE DAG DOOR).
- Plan vergaderingen van **50 minuten in plaats van een uur**, zodat er een korte buffer ontstaat tussen twee afspraken.

© 2026 - Lacomma bv

Werken aan je buffer

© 2026 - Lacomma bv

Model 1

- Relaxatie
- Verbeter je sociaal netwerk
- Lichaamsbeweging
- Eetgewoontes
- Slaapgewoontes
- Vrije tijd
- Duidelijke persoonlijke prioriteiten
- Time management
- Omgaan met emoties (=emotionele intelligentie)
- Assertiviteit

© 2026 - Lacomma bv

Model 2

- Mentaal
- Emotioneel
- Sociaal
- Fysiek
- ‘Doel’

© 2026 - Lacomma bv

Model 2

MENTAAL	EMOTIONEEL	SOCIAAL	FYSIEK	DOEL
Je bewust zijn van je gedachten en overtuigingen en kunnen herkaderen Om kunnen gaan met piekeren De knop kunnen omdraaien	Je bewust zijn van en om kunnen gaan met je emoties Begrijpen wat ze je willen vertellen	Relaties opbouwen en onderhouden Empathie hebben en tonen Communiceren Omgaan met anderen	Zorg dragen voor je lichaam: bewegen, slaap, voeding, …	Verbinding maken met je waarden, je missie Trouw zijn aan jezelf Authenticiteit

© 2026 - Lacomma bv

Model 3: Awaris

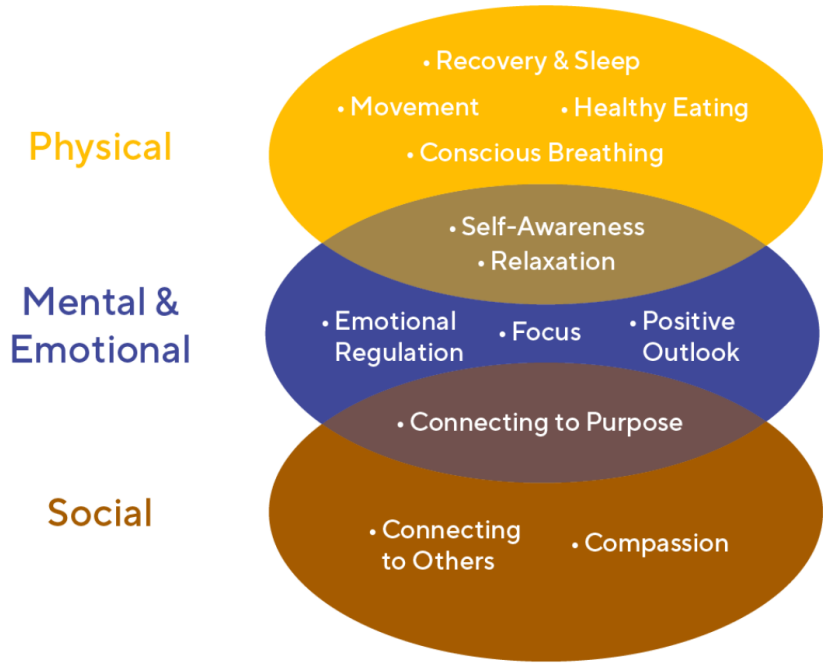


Fig. 2: Awaris identified 12 core resilience skills that can be grouped in three domains

Jullie strategieën – SLIDO

- Dagelijks bewegen (min. 1,5 u)
- Sociale contacten met vrienden en familie
- Lezen om te ontspannen
- Grenzen stellen
- Verandering accepteren
- Doelen stellen
- Succesjes delen
- Overzicht maken/houden
- Yoga
- Vers koken na het werk
- Commuten te voet doen
- Social media (KT (LT averechts effect))
- Meditatie, yoga nidra, hartcoherentie, magssages
- Hulp vragen
- Journaling
- Therapie
- Ventileren bij collega's
- Even naar buiten
- Sport
- Uitstapjes/reizen
- Rusten in de zetel
- Sociaal contact met collega's en vrienden
- Grenzen aangeven, afspraken maken
- Op tijd stoppen
- Motto: 'alles komt altijd goed'
- Dingen in perspectief zetten
- 'Het is wat het is' + oplossing zoeken ipv piekeren
- Work-life integration ipv work-life separation/balance

12/20

© 2026 - Lacomma bv

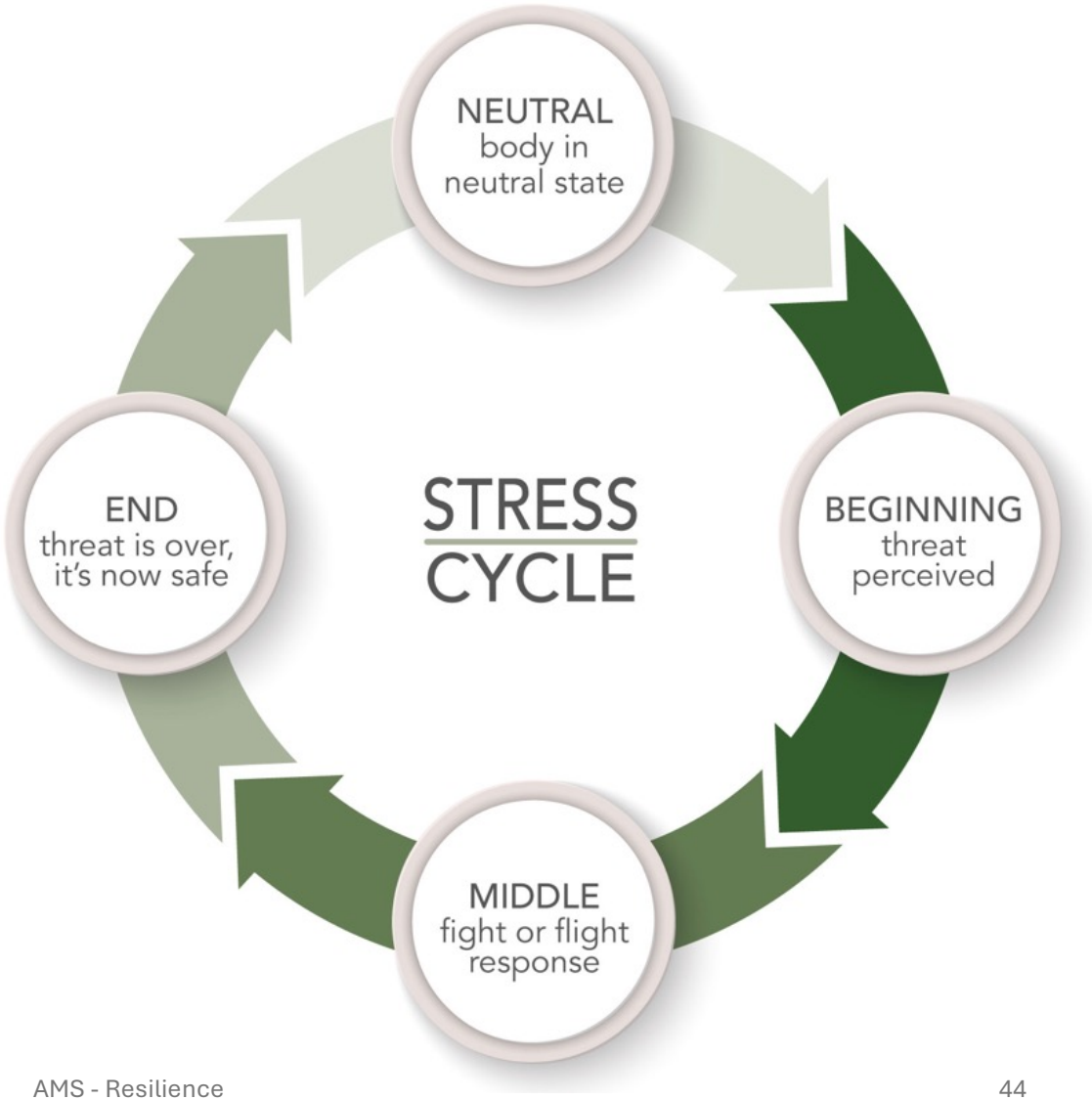
De batterij opladen

- Relaxatie en regulatie
- Ontspannen is niet (noodzakelijk) hetzelfde als opladen
- Ademhalingsoefeningen: verschillende soorten?
- Herstelmomenten gedurende de dag
- En…

© 2026 - Lacomma bv

Het afronden van de stresscyclus

De stresscyclus



© 2026 - Lacomma bv

Soms blijven we vastzitten...



- Het wegnemen van de stressbron volstaat NIET om de stresscyclus af te ronden.
- Je lichaam heeft **fysieke signalen nodig die aangeven dat het gevaar geweken is**.
- Gebeurt dat niet, dan kan je lichaam in een geactiveerde toestand blijven hangen en kan langdurige stress uiteindelijk gezondheidsklachten veroorzaken.

Hoe weet je dat je de stresscyclus hebt afgerond?

“Het is een beetje zoals weten wanneer je genoeg gegeten hebt.

Je lichaam geeft het aan, en sommige mensen herkennen die signalen gemakkelijker dan anderen.

Je kunt het ervaren als een verandering in je stemming of mentale toestand, of als het loslaten van lichamelijke spanning. Misschien ga je dieper ademhalen en worden je gedachten rustiger. Besteed aandacht aan wat je voelt. Als het gebeurt, zul je het herkennen.”

Emily & Amelia Nagoski – ‘The Burnout Workbook’ and ‘Burnout. Solve your stress cycle’

OF… check je Firstbeat of Garmin…

Manieren om de stresscyclus af te ronden

- Bewust en rustig ademhalen
- Lichaamsbeweging (of, als dat niet mogelijk is: **progressieve spierontspanning**)
- Huilen/lachen
- Positief sociaal contact
- Je creatief uiten
- Je verbeelding gebruiken
- …

© 2026 - Lacomma bv

Werken aan je perceptie

Nog een experiment



Wat heb je opgemerkt?

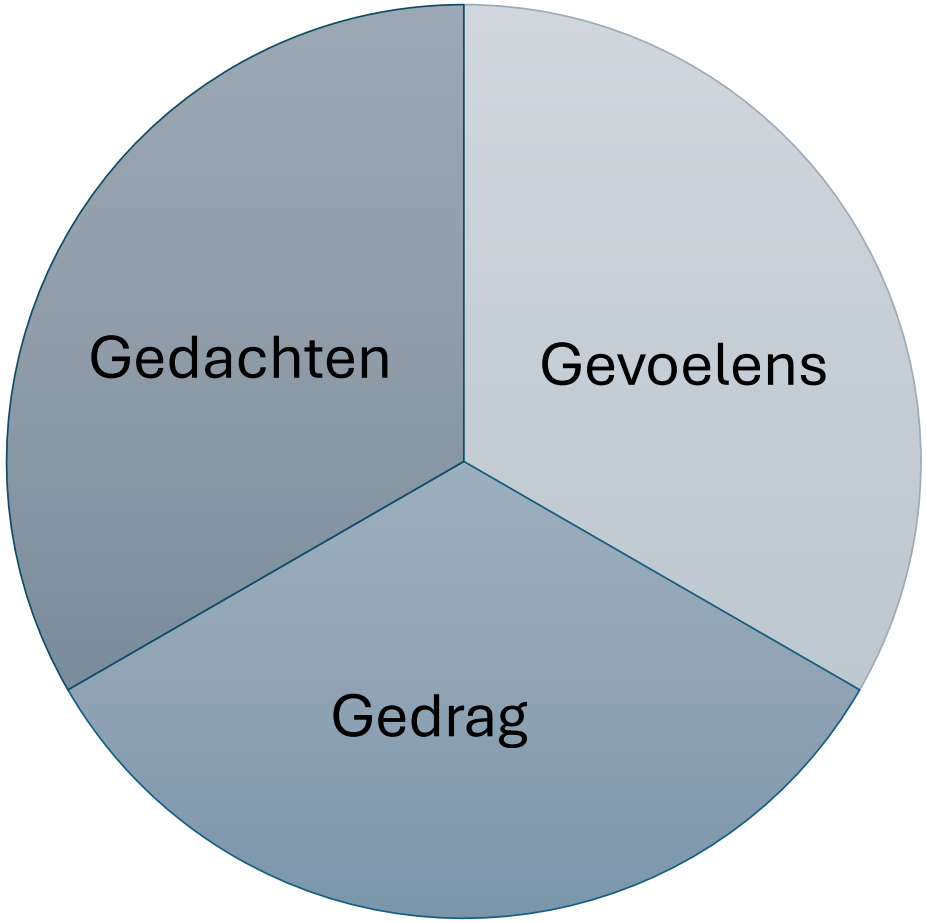
GEDACHTEN	GEVOELENS	SENSATIES


SITUATIE
+
INTERPRETATIE
= EMOTIE



“Don’t believe everything you think!”

Het ‘Mercedes’ model



3. Cognitieve herstructurering

A. Situatie die negatieve gedachten triggerde	**! Opgepast! Neutrale observatie**
B: Interne dialoog	D: Alternatieve interne dialoog
C: Gevolg: - Ongewenste gevoelens - Ongewenst gedrag (stress .... /10)	E: Alternatief gevolg: - Alternatieve gevoelens - Alternatief gedrag (stress .... / 10)

© 2026 - Lacomma bv

3. Cognitieve herstructurering

A. Situatie die negatieve gedachten triggerde ***Ik moet een paper schrijven***	**! Opgepast! Neutrale observatie**
B: Interne dialoog • *Het moet perfect zijn* • *Niemand zal het goed vinden* • *Ik heb niet genoeg tijd…*	D: Alternatieve interne dialoog • *Ik wil mijn best doen* • *Sommige mensen zouden het goed kunnen vinden* • *Ik gebruik mijn tijd goed*
C: Gevolg: - Ongewenste gevoelens *Stress, angst* - Ongewenst gedrag *Hartkloppingen, niet kunnen slapen, uitstelgedrag…* (stress 8/10)	E: Alternatief gevolg: - Alternatieve gevoelens *Opgewonden* - Alternatief gedrag *Plannen, hulp vragen* (stress 4/10)

© 2026 - Lacomma bv

Oefening **(OF indien weinig tijd: groepsoefening)**

1. **Kies:** een stresssituatie die je graag zou ‘onderzoeken’
2. **Individueel:** maak de oefening (A-C-B-D of C-A-B-D)

Oefening

Per 2:

1. Persoon A licht kort **situatie (A), gedachten (B) en gevolgen (C)** toe, en geeft een mogelijke alternatieve benadering.

2. Persoon B **daagt de gedachten bij (B) uit** met eigen ideeën en observaties.
   Persoon A kan daarna nieuwe inzichten toevoegen aan de **alternatieve innerlijke dialoog (D)**.

© 2026 - Lacomma bv



Wat ontbreekt er nog in je toolbox?

- Strategieën om minder te piekeren en dingen los te kunnen laten. Controle durven afgeven aan iemand anders
- Beter slaapritme
- Voor meer ontspanning / beweging zorgen
- zorgen voor fysiek
- Conflict / geven van feedback
- Time management skills (3)
- Grenzen stellen (3) en mij hieraan houden
- Nee zeggen
- Prioritiseren (2)
- Relativeren (2)
- Teleurgesteld in management: waarom moeten wij leren omgaan met stress en chaos wanneer die door hen gecreëerd wordt? (bv Odoo)

© 2026 - Lacomma bv


P 3
L 1
A 1
N 1

Wat wil je graag gaan toepassen?

1)

2)

3)

Wat heb je nog nodig/zou je graag hebben van anderen om je te helpen dit te bereiken?

HELP! Ik heb stress!	Score: .... /10
Stressor:	Stresssignals:
Eerst to rust komen: gebruik mindfulness – ademhalingsoefening - ... Herinner jezelf aan wat je goed kunt in uitdagende situaties	
Bij aanhoudende stress:	**Bij acute stress/crisis**
• Hoe kan ik zorg dragen voor mijn buffer? • Hoe zit het met mijn batterij? • (3 belangrijkste waarden? Plan acties in!)	• Wiens zaken? Controle? • Kan ik er anders naar kijken? • Hoe kan ik extra goed voor buffer zorgen? **Een laag dieper:** • (Welke behoefte wordt niet vervuld? 3 strategieën?) (Drivers) • (Leef en werk ik volgens mijn waarden?) • (Ga aan de slag met 'persoonlijkheid')
Zorg ervoor dat je de stresscyclus afrondt	

#YOUALWAYSHAVEACHOICE
#YAHAC
#BECAUSEYOUAREWORTHIT
www.nancybatens.eu (EN)
www.lacomma.be (NL)