# Veerkrachtig omgaan met werkdruk en stress

Antwerp Management School
14 september

**Nancy BATENS**
**www.lacomma.be**




# Hoe gestresseerd ben je op dit moment? (0-10)

Image Gerd Altmann from Pixabay




© 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

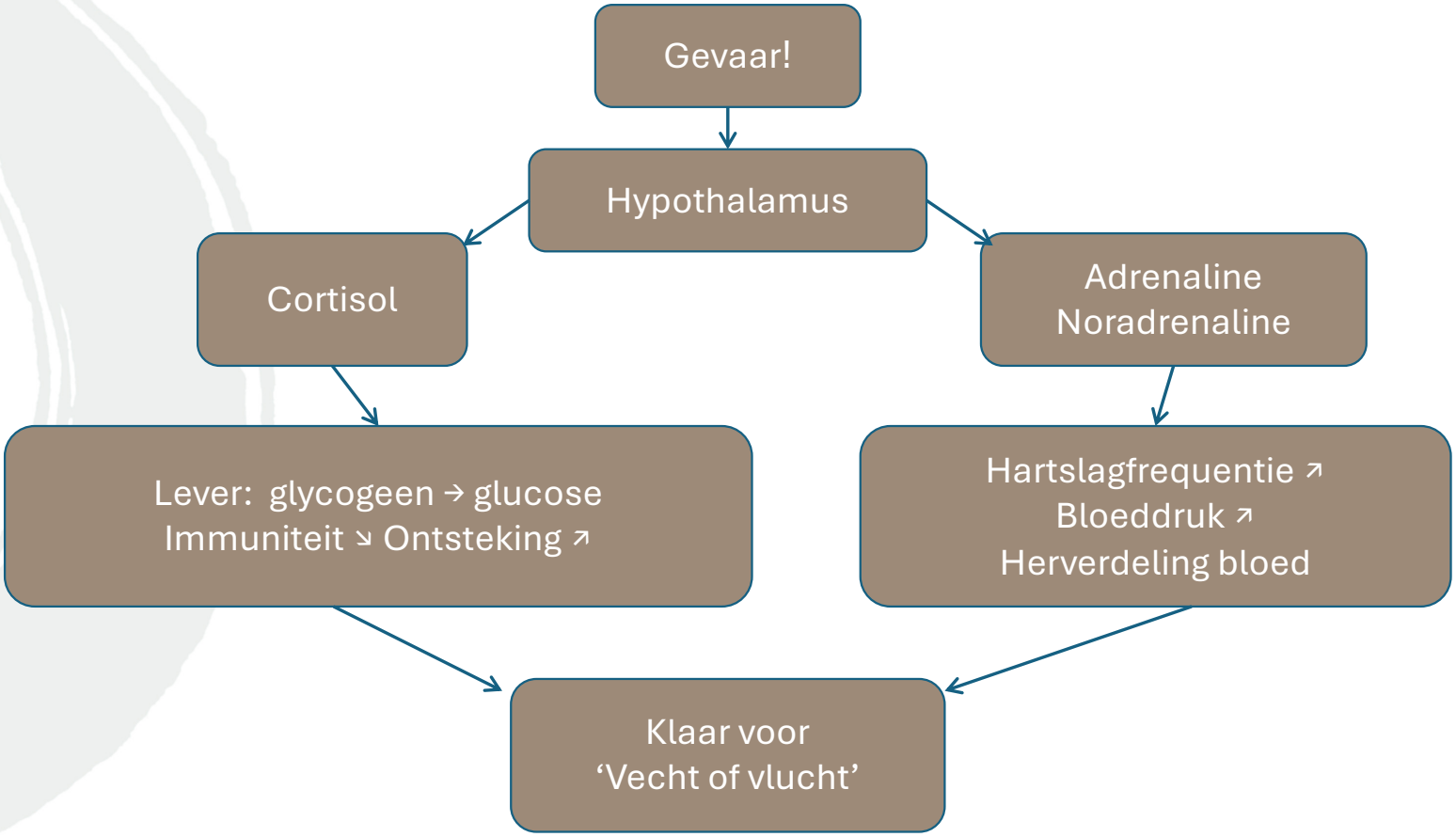
# Programma

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**

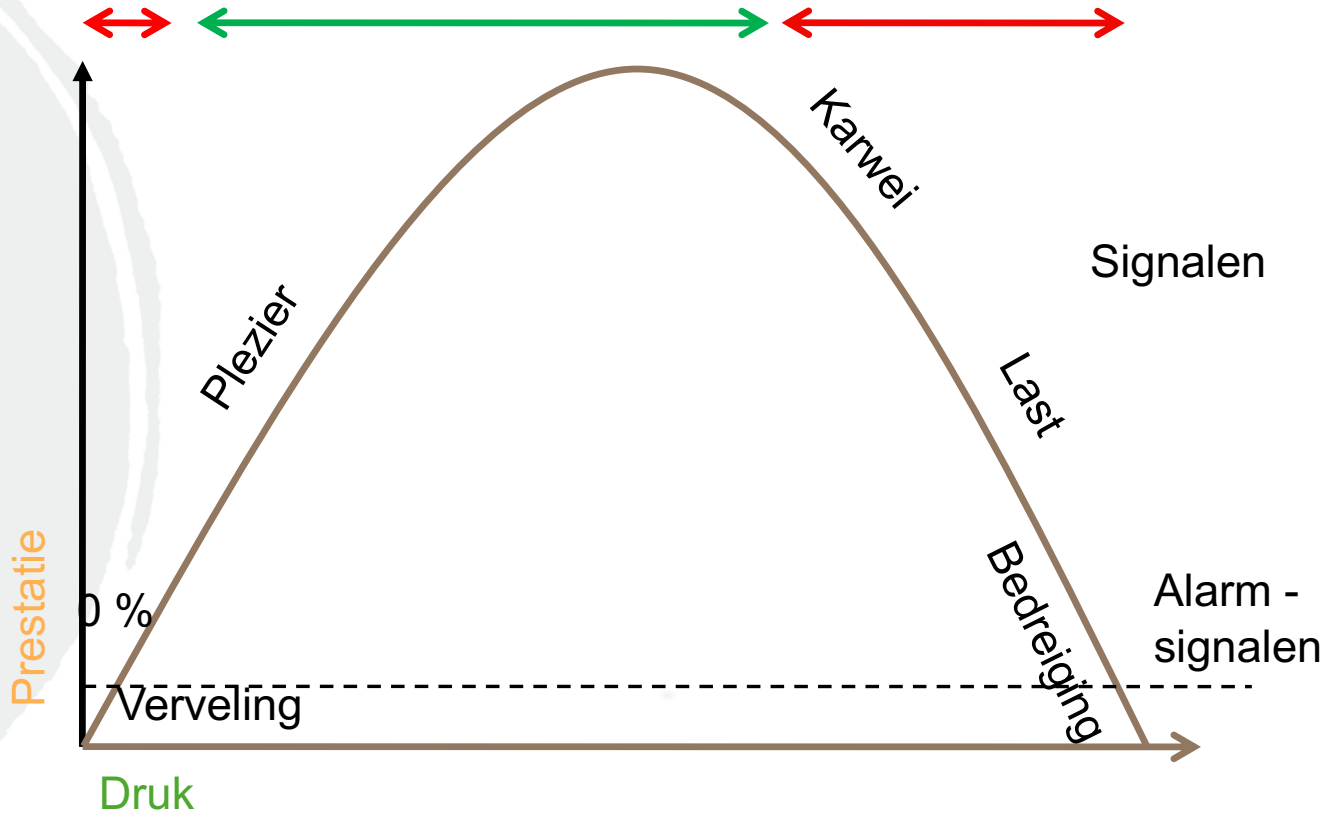
- Herstel – tot rust komen van het lichaam

- *Batterij* herlaadt
- Rem

Balans?!

© 2026 - Lacomma bv

# Positieve stress – negatieve stress




© 2026 - Lacomma bv

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




16 stemmen

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




16 stemmen

# 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, uitgeput, weinig energie | Slechter analyseren | Meer/minder 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, slecht slapen | Indigestie/ oprispingen | | Besluiteloosheid | Wenen |
| Onwerkelijk gevoel | Zweten zonder inspanning | | Taken niet kunnen afmaken | Kalmeerpilgebruik |
| Gevoel te moeten wenen | Pijn in maagdarmstreek | | Uitstelgedrag | Slaappilgebruik |
| Gevoel mislukking | Darmproblemen | | Overdenken | Slordigheid |
| Desinteresse in anderen | Gevoel flauw te vallen | | Geen overzicht meer hebben | Vandalisme |
| Boos gevoel | Menstruatiestoornis-sen | | Afdwalen | Stelen |
| Angst voor toekomst | Impotentie, frigiditeit | | Ongeduldig | Gevaarlijk rijgedrag |
| Zelfverwijten, schuldgevoel | Tinnitus | | Enz… | Slecht luisteren |
| Neerslachtigheid | Herpes, | | | Intolerantie |
| Enz…. | Enz… | | | Niet naar bed willen |
| | | | | Alles snel doen |
| | | | | Enz. |

Naar Theo Compernolle. Stress. Vriend en vijand!

© 2026 - Lacomma bv

# Stresssignalen

Engelse input SLIDO

- Unable to focus. Unable to deconnect. Unable to sleep. Unable to feel joy
- Trouble concentrating, no more focus
- Less efficient, feeling overwhelmed
- Worse sleep, more inward
- Shutting down, crying
- Heart palpitations, sweating, burning feeling in my cheecks, having stomach issues!
- Overrating, headache and sluggedness
- Eating more sweets, less exercise, socially less available

© 2026 - Lacomma bv

# Stresssignalen

Engelse input SLIDO

- Restless
- Irritability
- Higher body temperature, accelerated heart rate
- Feeling tense. Superficial sleep
- Short breathing and pain in chest
- Bad sleep, stomach ache, less mental space for private/free time
- Chaos and hyperventilation
- Breathing high in the chest, bad sleeping, emotional

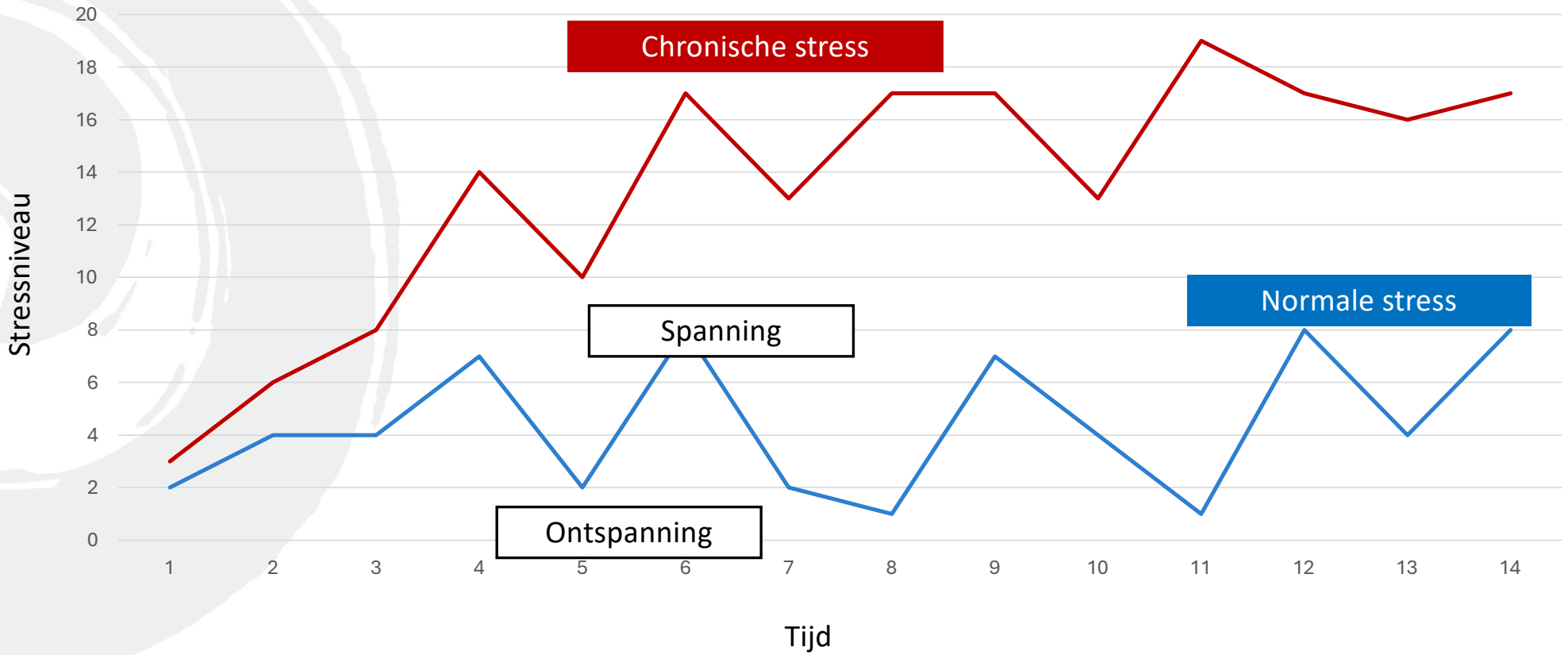
© 2026 - Lacomma bv

# 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 |

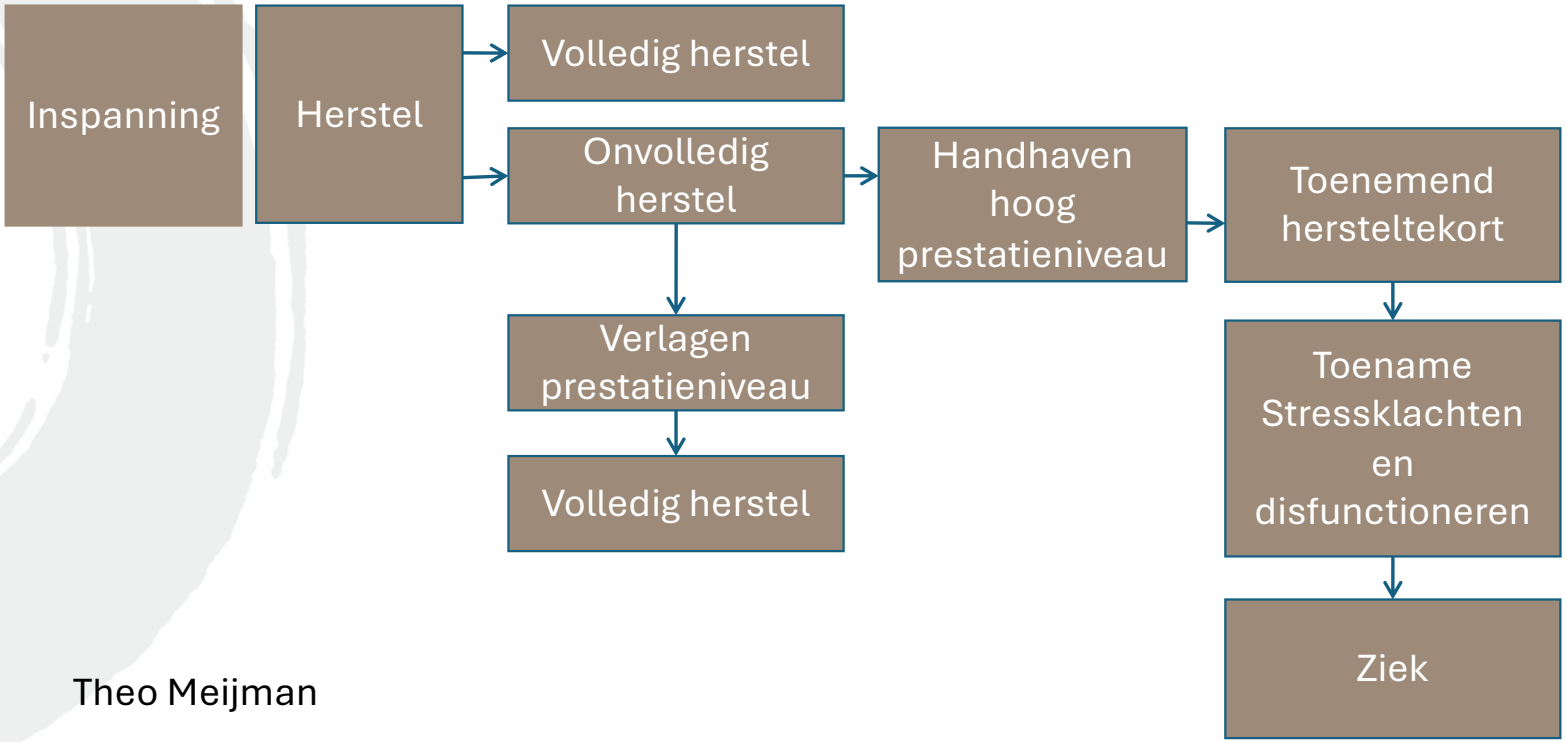
Based on Theo Compernolle. Stress. Friend and Foe!

# Chronische stress




© 2026 - Lacomma bv

# Inspanning – herstel model

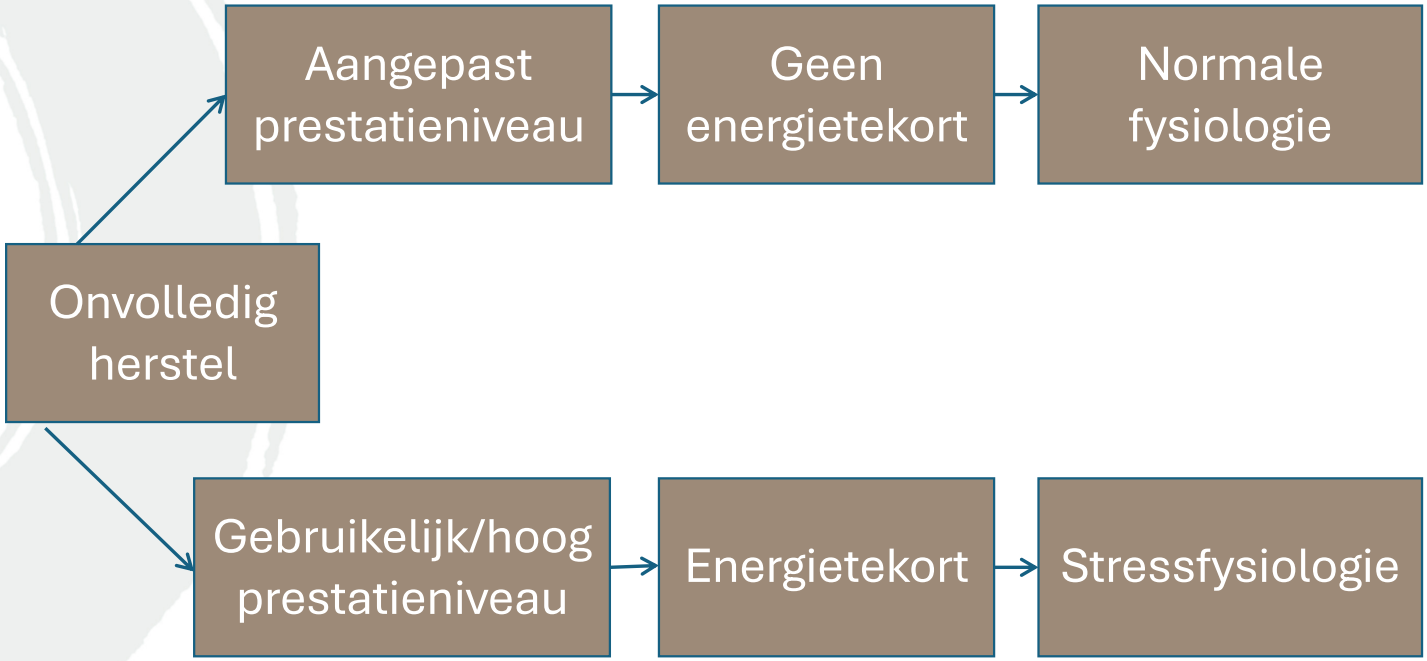



Theo Meijman

© 2026 - Lacomma bv

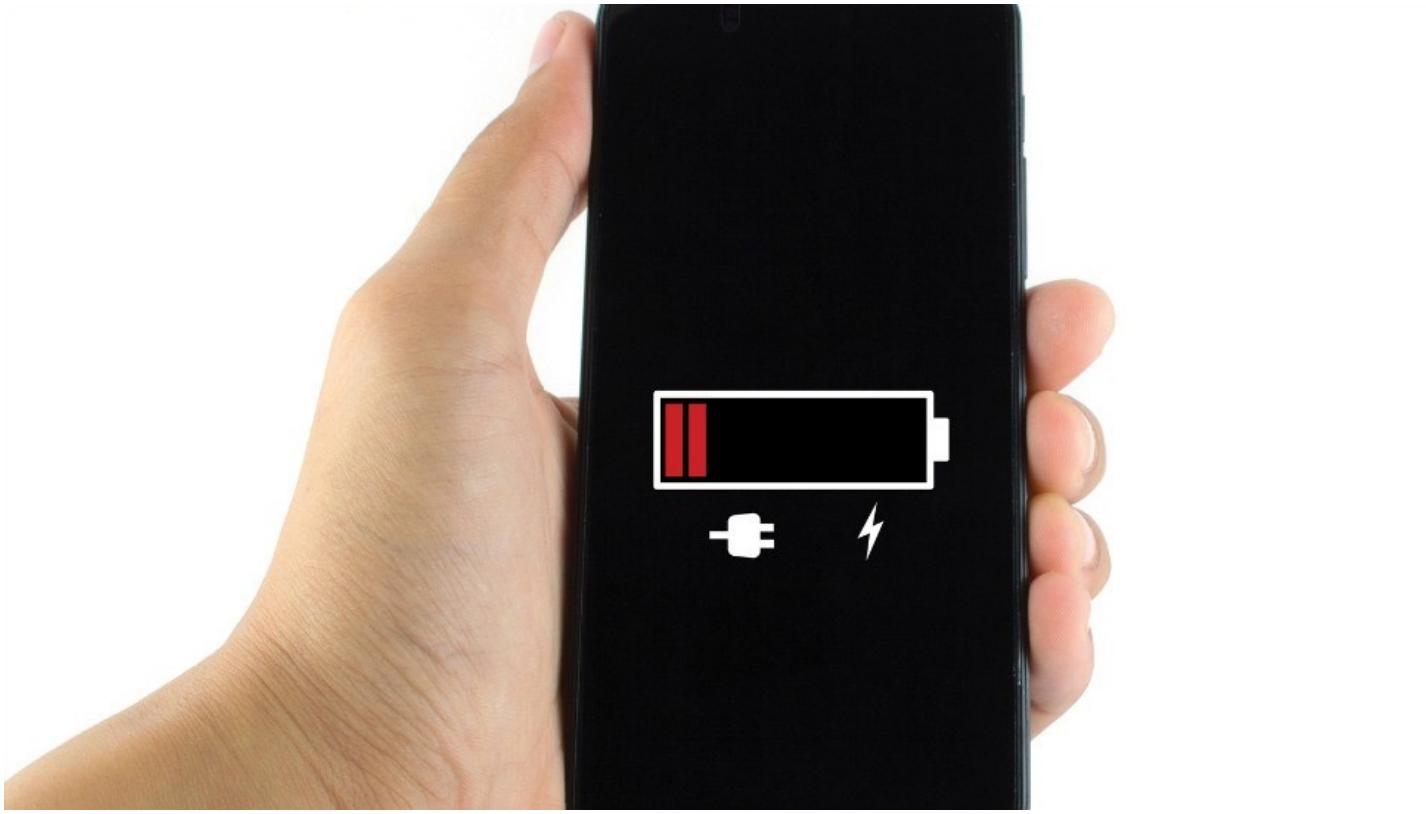
# Compensatoire stress

(Stresssysteem activeren door vermoeidheid te compenseren met activatie)




© 2026 - Lacomma bv

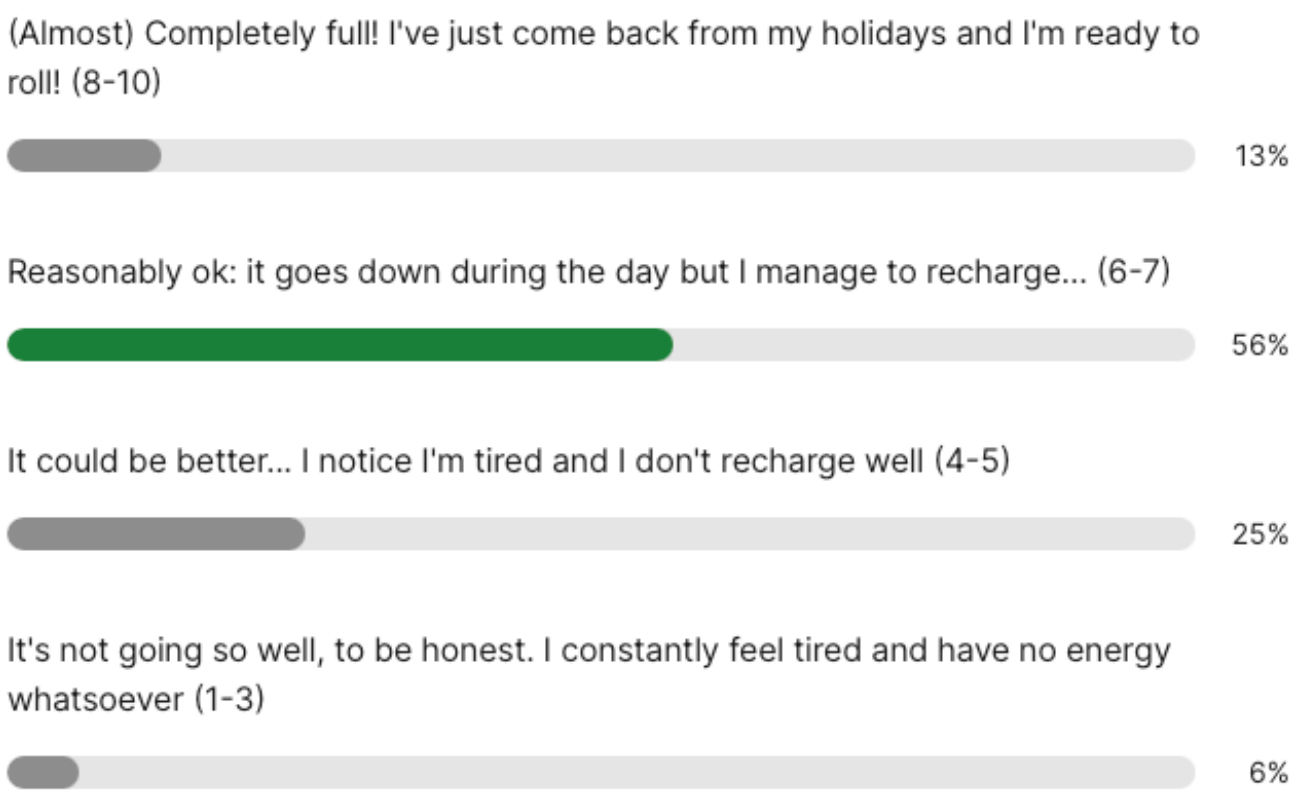
# Compensatoire stress



© 2026 - Lacomma bv

Engelse input SLIDO

# Hoe ziet jouw batterij eruit op dit moment?

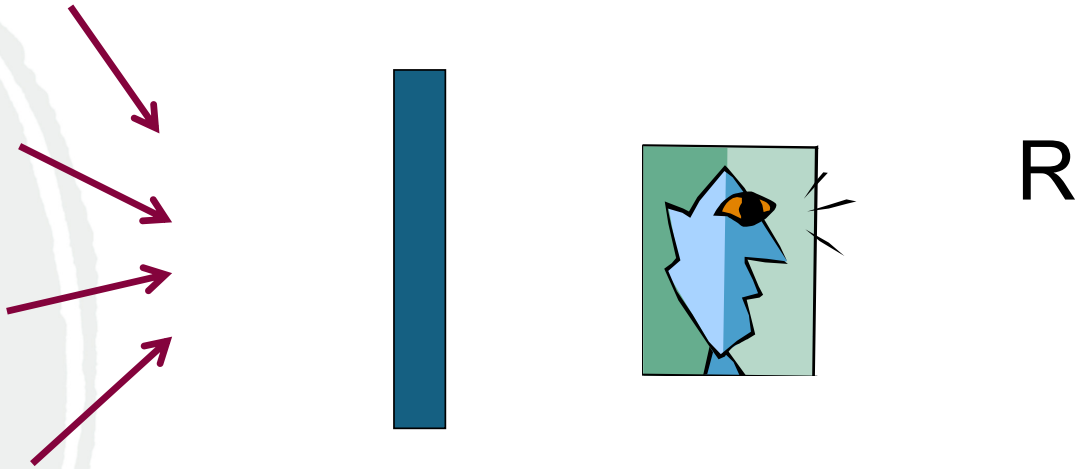



© 2026 - Lacomma bv



# Het stressmanagementmodel als praktische kapstok

# Stressmanagement




Stressoren Buffer Perceptie (subjectief) Stress-reactie

© 2026 - Lacomma bv

# Werken aan je stressoren (=energievreters)

# Jouw stressoren – SLIDO (1) (Engels behouden)

- High workload (not problematic) but low level of what you can control
- Good advice but large distance (management not always aware of situation)
- Huge difference among colleagues (some room left, others under high pressure)
- Colleagues trying to shift responsibilities to other departments
- Constant interruptions (=can't focus on own tasks)
- Not getting feedback in time
- Lack of overall trust
- Sleep deprivation (baby waking up)
- Time pressure (2)
- Long commute
- New job = new topics to get into
- Perfectionism (4)
- Unsuitable systems
- Unclear or lack of procedures
- Private problems (2)
- Worrying what people might think about me

© 2026 - Lacomma bv

# Jouw stressoren – SLIDO (2 ) (Engels behouden)

- Feeling of not having enough time for everything
- Coworker relations
- Chasing information / lack of info
- Worrying
- Not sleeping well
- Slow decision making
- Late requests
- Hard to work from home
- Unclarity
- Too many urgent tasks at once
- Private urgencies clashing with workload
- High standards
- Short deadlines
- (Very high) Workload (3) (need to work in weekends/at night)
- Responsibilities
- No structure in way of working and to do-list
- Worrying about making mistakes
- No buffer time in calendar
- Juggling multiple stakeholders relationships simultaneously
- Balancing quality of engagement with volume of outreach
- Combine full time job with several kids
- Uncooperative colleagues

© 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?



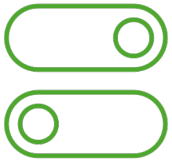
# Verschillende soorten multitasken

## ‘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

# 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<br>Om kunnen gaan met piekeren<br>De knop kunnen omdraaien | Je bewust zijn van en om kunnen gaan met je emoties<br>Begrijpen wat ze je willen vertellen | Relaties opbouwen en onderhouden<br>Empathie hebben en tonen<br>Communiceren<br>Omgaan met anderen | Zorg dragen voor je lichaam: bewegen, slaap, voeding, … | Verbinding maken met je waarden, je missie<br>Trouw zijn aan jezelf<br>Authenticiteit |

© 2026 - Lacomma bv

# Model 3: Awaris

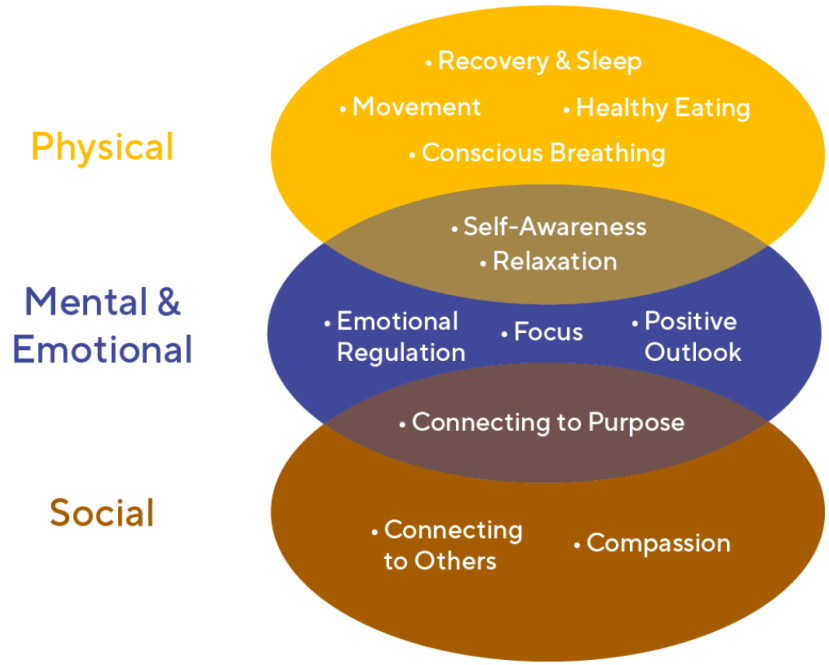



**Fig. 2:** Awaris identified 12 core resilience skills that can be grouped in three domains

# Jullie strategieën – SLIDO (Engels behouden)

- Try to work even harder – try to find some focus time at home
- Try to get things done
- Balance work/family/friends/me-time (3)
- Go for a walk
- Find support from a colleague
- Try to be mild for myself (stilll figuring this out in our new situation)
- Try to put things into perspective,
- Discuss the issues with colleagues to try to come to a suitable solution
- Use mantra: it's not all my fault/problem
- Sleep 8 hours a night (3) - go to bed early
- Not too much screen time
- Not being available all the time
- Reading
- Spend time with friends and partner/family (4)
- Watch a movie/play a game
- Think about big stuff
- Cyclng to work
- No work when I am home
- Being outside in the weekend
- Leave laptop off after work
- Sports
- Planning EVERYTHING (2) – put all thoughts and tasks on paper or in your agenda
- Planning well in advance
- Good registration in odoo for structure

© 2026 - Lacomma bv

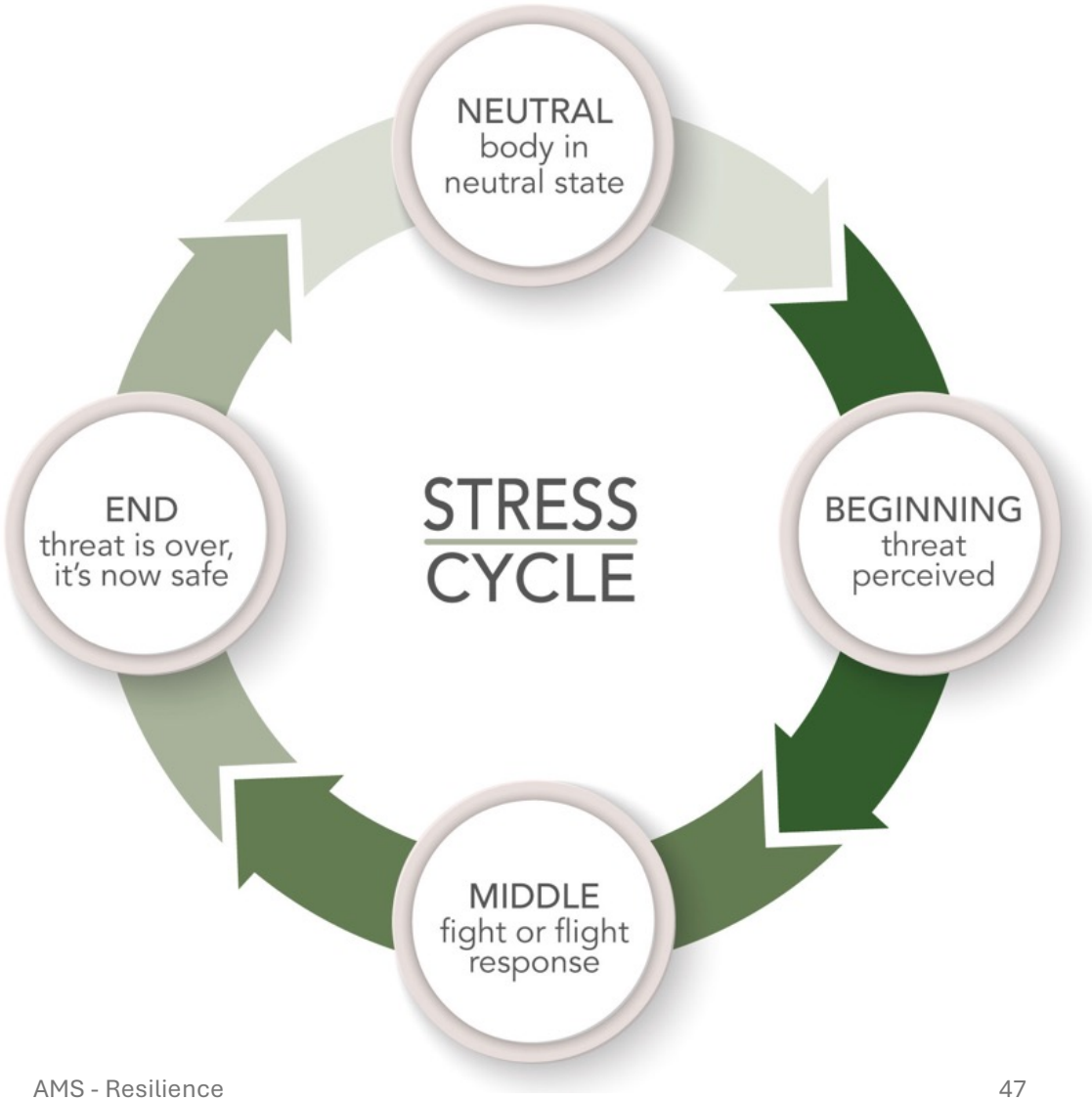
# De batterij opladen

- ‘Alle batterijen’ moeten opgeladen worden
- 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
- …

# Werken aan je perceptie




# Nog een experiment

# Wat heb je opgemerkt?

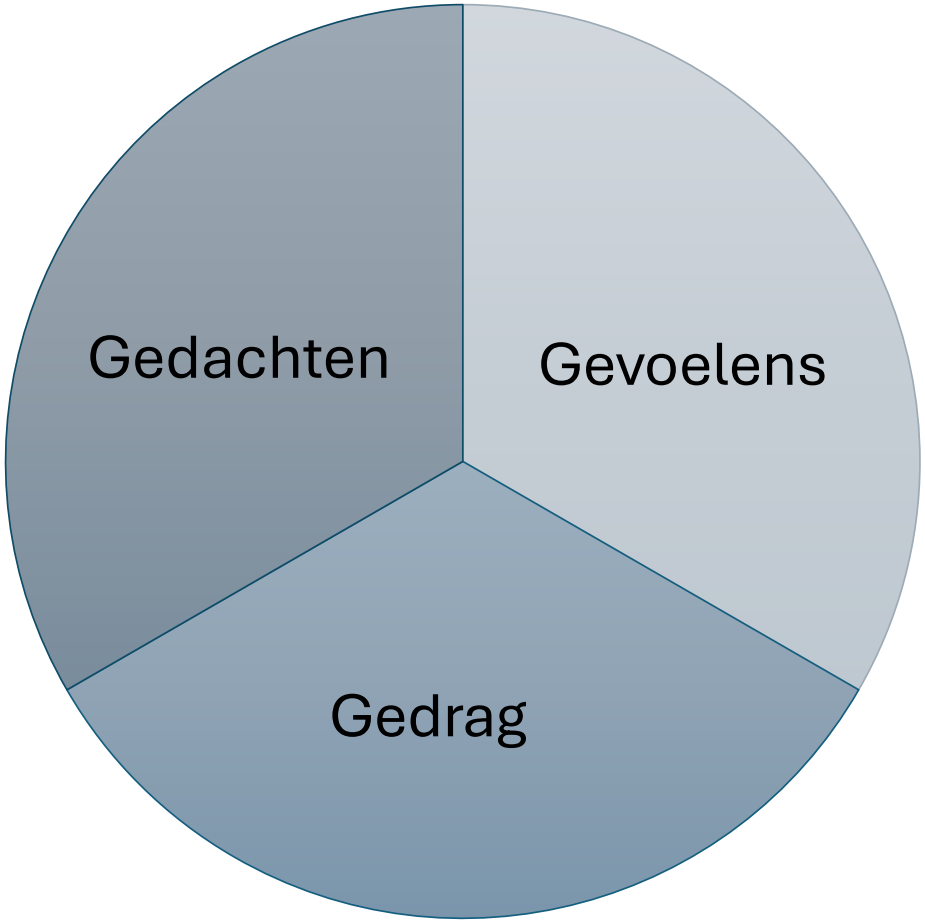
| GEDACHTEN | GEVOELENS | SENSATIES |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |


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:<br><br>- Ongewenste gevoelens<br><br>- Ongewenst gedrag<br><br>(stress .... /10) | E: Alternatief gevolg:<br><br>- Alternatieve gevoelens<br><br>- Alternatief gedrag<br><br>(stress .... / 10) |

© 2026 - Lacomma bv

# 3. Cognitieve herstructurering

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

- (Recognition = strong relation between one’s effort – performance - recognition)
- More tools to focus, structure work efficiently
- Letting go mentally, fully relaxing
- Need to better cope with things not being exactly like I want them to be  (comparing too much to past)
- A hobby where I’m not a perfectionist
- The wisdom to trust
- Improve my communication skills during conflicts

© 2026 - Lacomma bv

# Wat ontbreekt er nog in je ‘toolbox’?

- Take some rest during the day
- Patience
- Putting things in perspective
- How to disconnect
- (Time)
- (Look elsewhere)

© 2026 - Lacomma bv


P
L
A
N

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 - ...<br>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?<br>• Hoe zit het met mijn batterij?<br>• (3 belangrijkste waarden? Plan acties in!) | • Wiens zaken? Controle?<br>• Kan ik er anders naar kijken?<br>• Hoe kan ik extra goed voor buffer zorgen?<br>**Een laag dieper:**<br>• (Welke behoefte wordt niet vervuld? 3 strategieën?) (Drivers)<br>• (Leef en werk ik volgens mijn waarden?)<br>• (Ga aan de slag met 'persoonlijkheid') |
| **Zorg ervoor dat je de stresscyclus afrondt** | |

© 2026 - Lacomma bv

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