



werken
en
presteren
in balans



STRESS
ERVARINGSTOOL
DOOR **GROEIKOMPAS**

ALS JE
POSITIEF BLIJFT
IN MOEILIJKE TIJDEN,
DAN WIN JIJ ALTIJD

Suzan Wijnbergen



Welkom

Iedereen heeft een bepaalde mate van stress nodig om te leven en te werken. Te veel stress hoopt zich op in lichaam en geest, zorgt voor klachten, en gaat van kwaad tot erger.

Peilstok

Natuurlijk krijg je signalen, maar een stressvol iemand merkt deze niet meer op. Daarom is het goed de mate van stress regelmatig te peilen. De **stresservaringstool** door **GROEIKOMPAS** is een van de peilstokken. We geven je een wetenschappelijk onderbouwd beeld van jouw energieniveau.

In dit boekje vertellen we je meer over **stress-check-up** en andere interessante onderzoeken. Als een waardevolle aanvulling op een sollicitatiegesprek, een duidelijk startpunt binnen een ontwikkelingsvraagstuk of een gefundeerde basis voor teamontwikkeling.

We bieden je handvatten voor **wendbaarheid** en het omgaan van **veranderingen**. Het enige wat je hoeft te doen, is even de tijd nemen.

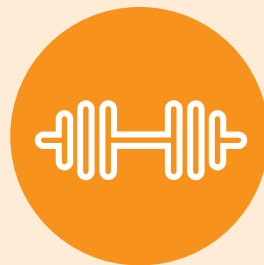
Wat is stress?

Iedereen heeft **stress**. Het geeft je een boost alert te zijn. Onder invloed van het hormoon adrenaline versnellen hartslag en ademhaling en ben je klaar voor actie. Het is de bedoeling dat je snel reageert en dat je daarna rust neemt - de broodnodige hersteltijd.

Als je jezelf deze tijd niet gunt, vanwege allerlei redenen, dan krijg je te maken met een **draaglast** die groter is dan je **draagkracht**. Je hebt te veel hooi op je vork genomen.



Als je overspannen bent of kampt met burn-outklachten dan raden wij je aan naar een specialist te gaan.



DRAAGKRACHT
is de mate
waarin je dingen
kunt doen

DRAAGLAST
is de mate
waarin je dingen
wilt doen



Tool

Hoe groot iemands draagkracht is, verschilt van persoon tot persoon. Een bekende veroorzaker van stress is een hoge **prestatiedruk**. Als die druk lang aanhoudt, dan krijg je last van symptomen zoals hoofdpijn, rusteloosheid, slaapproblemen en moeite met helder denken.

De **stresservaringstool** is ontwikkeld door **Online Talent Manager** en haar partner **Presteren in Balans**. Dit is een handig instrument waarmee we onderzoeken waar en hoeveel stress je ervaart:



Waar zit stress en waar energie

Wat is er gebeurd? Hoe ga je ermee om? Wat moet anders? Met dit soort vragen helpen wij je. Vervolgens maken we het concreet. Welke hulp heb je nodig en hoe vertaalt zich dat naar je werksituatie en loopbaan? Waar krijg je energie van?



Bron: Online Talent Manager

Analyse

Nadat je de vragenlijsten hebt ingevuld volgt een overzicht van jouw subjectieve beleving tussen **kracht** en **last**, de mate van **stress** en van energie. Samen analyseren we op diverse niveaus de uitkomsten, achterhalen we de oorzaak, en zoeken we het antwoord op de vraag hoe wij jouw leven zo goed mogelijk in **balans** krijgen en houden.



We willen graag voorkomen dat je uitvalt. Dus: maak de stresservaringstool op tijd, stop met al die ballen in de lucht houden en kies wat voor jou belangrijk is.

Wendbaarheid

In tijden van stress zoek je naar oplossingen. Wendbaarheid is er ook een. Makkelijk draaiend of manoeuvrerend, zo zegt De Dikke van Dale. En dat is slechts een begin. Want wendbaarheid betekent je **succesvol** aanpassen aan (onverwachte) omstandigheden. Dit is niet gemakkelijk als je in een dergelijke situatie zit.

Als je dan toch iets kunt doen, zoals **rust** nemen, dan kun je herstellen en krijg je langzaam oog voor een andere **mindset**. Het enige wat je hoeft te doen is **hulp vragen**.



wendbaarheid



hulp vragen

Start van een nieuw evenwicht

Samen zoeken we naar antwoorden en inzichten. Daarvoor gebruiken we diverse assessments van de Online Talent Manager. Daarnaast onderzoeken we volgens de **ijtsbergmethode**. Dit is een methode die de diepte ingaat.

We geven inzicht in:

- GEDRAG
- COMPETENTIES
- COMMUNICATIESTIJLEN
- WERK-, DENK- EN LEIDERSCHAPSSTIJLEN

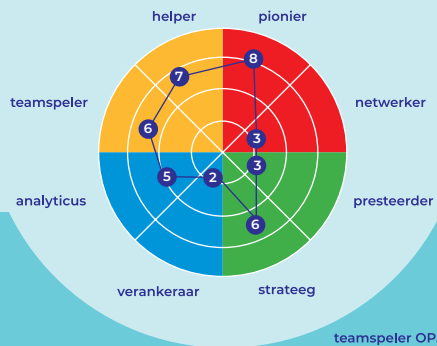
Dit zie je

Dit voel je

- STRESS
- WENDBAARHEID
- LOOPBAANWAARDEN
- PERSOONLIJKHEID

Online assessments

In een organisatie speelt altijd meer. Daarom onderzoeken we ook in de breedte. Onze **online assessments** geven inzicht in knelpunten en lastige situaties en in kansen voor ontwikkeling en talenten. De kracht zit 'm in het feit dat we meerdere lagen van het bewustzijn onderzoeken.



OCTOGRAM COMPETENTIES

OP5 PERSOONLIJKHEID



Aandacht voor de balans

Binnen **GROEIKOMPAS** hebben we verschillende manieren **stress, energie, wendbaarheid** en de mate van omgaan met **veranderingen** te meten. Dit doen we met diepte- en breedtemetingen op individueel niveau, teamniveau en organisatieniveau.

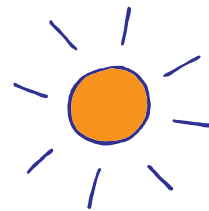
Wij bieden een uitgebreid menu met 360graden feedback en sales competentie indicator. Maar ook assessments, gedrags- en vaardigheidstools voor ondernemerschap en loopbaanwaarden, of combinaties daarvan. Alles bedoeld om het management, de organisatie, het team en de medewerker handvatten te geven. Deze instrumenten zijn tevens goed te gebruiken bij werving en selectie.

De resultaten lees je in een verhelderende rapportage. Zo zie je als opdrachtgever direct waar knelpunten zitten en waar behoefte aan is. Dat geeft inzicht in competenties en werk- en denkstijlen versus persoonlijkheid. En daar zit de basis van groei.

Goed voelen

Mensen vooruit helpen zonder stress als probleem te ervaren, dat is ons doel. Zeker als we een goed beeld hebben van jouw situatie, voorkomen we met training, workshop of coaching dat je uitvalt.

Je kunt denken aan het krijgen van **praktische inzichten** zodat je je tijd tussen werk en privé beter verdeeld. Je kunt gecoacht worden op wendbaarheid of met begeleiding on the job. Waar jij je goed bij voelt.

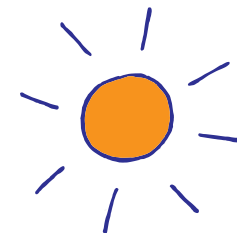


Wat zou je willen doen voor meer balans tussen privé en werk?

Kracht

Regelmatig de peilstok in het leven steken en testen op stress, doe dat gewoon. Of je nu directeur, medewerker, leidinggevende, ondernemer of manager bent. **GROEIKOMPAS** is de partner.

We helpen met methoden en de mindset. Samen zorgen we ervoor dat stress in het bedrijf een **krachtige kans** wordt.



Contact

GROEIKOMPAS
Effectief ondernemen

085 732 55 33
office@groeikompas.nl
www.groeikompas.nl



Stresservaringstool en andere online assessments
zijn onderdeel van:



Wees diegene
die je wilt leren
kennen

