

STRESS BEROEPEN EN SIGNALEN

30 mei 2012

Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 2 nr. 5

Door Johan Hooglugt

Stress banen

Volgens een recente studie in opdracht van de American Psychological Association, zeggen meer dan een derde (36%) van alle werknemers dat ze zich meestal gespannen voelen of gestrest zijn tijdens hun werkdagen, 20% rapporteert dat hun gemiddelde dagelijkse niveau van stress een 8, 9 of 10 op een schaal van 10-punten is.

Experts zijn niet verrast dat de meeste werknemers zich gestrest voelen. Ze wijzen erop dat "het niveau van onzekerheid op de werkplek van mensen stress niveaus exponentieel toeneemt."

Niet alle banen zijn te vergelijken bij het bepalen van hun niveau van stress. Er zijn vele milieu factoren die niet te vergelijken zijn, zoals een soldaat die een basis bewaakt, een politieagent achter een overvaller of een brandweerman die in een brandend gebouw loopt.

Top 10 stress banen

1. Uitgezonden militair
2. Brandweerman
3. Pilot luchtvaart
4. Leger top
5. Politie agent
6. Organisator evenementen
7. PR manager
8. CEO
9. Foto journalist
10. Taxi chauffeur

Volgens Dr. Deborah Legge, een gedragstherapeut in Buffalo (New York), heeft een stressvol beroep zowel zijn voor- als nadelen: "Bij elk beroep zijn er verschillende factoren die spanning met zich meebrengen. Maar dat betekent nog niet dat je daarvoor je job zou moeten opgeven. Meer nog, mensen met een stressvol beroep zijn zelfstandiger en leren hoe ze efficiënt problemen oplossen."

Top 10 minst stressvolle banen

1. Medisch analist
2. Juwelier
3. Kapster
4. Kleding ontwerper
5. Audioloog
6. Precisie Assembler
7. Diëtist
8. Meubelmaker
9. Elektricien
10. Administrateur ziekenhuis

Top 10 stress signalen

Arbeidsverzuim wordt in bijna de helft van de gevallen veroorzaakt door stress. Managers reageren daar niet adequaat op. Dat constateert brancheorganisatie [Nobol](#) uit eigen onderzoek (2006). De verwachting is dat deze signalen nog steeds anno 2012 gelden.

Stress is onnodig vaak een oorzaak voor langdurig verzuim, vindt voorzitter Roeland Doornbosch van Nobol. Als werkgevers de signalen van stress leren herkennen, dan kunnen ze stress bij hun medewerkers beter beheersbaar maken.

Onhandigheid

Te vaak werken dit gebrek aan kennis en onhandigheid in de omgang met werknemers arbeidsconflicten in de hand, constateert Doornbosch. Het management signaleert stress te laat en reageert er vaak niet adequaat op.

Top-10 van stresssignalen:

1. Vermindering van de productiviteit
2. Regelmatig te laat komen
3. Afspraken en belangrijke informatie vergeten
4. Meer fouten maken dan gebruikelijk
5. Snel afgeleid
6. Snel geëmotioneerd
7. Meer roken en koffie drinken
8. Besluiteloosheid
9. Zichtbare vermoeidheid
10. Lichamelijke klachten

Politie Nederland

Politieagenten hebben door de aard van hun werkzaamheden een verhoogd risico op stress. Ook erkent Minister Opstelten posttraumatische stress stoornis (PTSS) voortaan officieel als een beroepsziekte. Volgens de minister moet er een eenduidige, landelijke aanpak van dit probleem komen. Nu zou de manier waarop wordt omgegaan met agenten met PTSS nog van korps tot korps verschillen.

Ongeveer 40.000 politieagenten krijgen in de komende drie jaar mentale weerbaarheid training.

HeartMath Benelux heeft een raamovereenkomst getekend met de politie, waarin is vastgelegd dat de HeartMath technieken een vast onderdeel zullen vormen van deze weerbaarheid training.

Methode Heartmath

Door de toegenomen stressoren in onze maatschappij zijn ziektes als burnout en depressie hard op weg om volksziekten nummer 1 te worden. 1 op de 15 mensen slijkt al antidepressiva. Van de beroepsbevolking heeft minstens 1 op de 10 mensen last van burnout klachten.

Een effectief middel in de vermindering van de uitval van werknemers door deze ziekten is het (leren) toepassen van hartcoherentie. Met behulp van het EmWave PC®systeem leert u uw hartcoherentie te trainen waarmee de lichamelijke gevolgen van stress, maar ook het ontstaan van stress significant afneemt.

Deze methode is volledig wetenschappelijk onderbouwd door onderzoek naar de gevolgen van stress op ons lichaam en geest en de voordelen van het toepassen van de hartcoherentie methode van HeartMath.

Algemene Resultaten

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helderder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan
- meer om jezelf gaan geven
- meer voelen

Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.



U kunt bij mij ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen
- Examentraining
- Angstbeheersing

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09