

Herken de stresssignalen

Stress wordt meestal niet tijdig herkend. 1 op de 10 medewerkers heeft last van chronische stress, maar heeft dat niet of onvoldoende in de gaten. Zij lopen een hoog risico om te gaan verzuimen.

Van stress krijg je in eerste instantie veel energie. Hierdoor ga je beter presteren. Je wordt opmerkzamer, je voelt je krachtiger en je bent productiever. Stress is een gezonde fysieke reactie op iets wat je als bedreigend ervaart. Je lichaam kan prima omgaan met een beetje stress. Als je daarna maar weer gelegenheid krijgt om te herstellen.

Snel opeenvolgende stresssituaties veroorzaakt chronische stress. Het lichaam krijgt dan geen hersteltijd. Hierdoor ontstaat uitputting. Daarbij hopen zich in het lichaam stresshormonen op. Die ontregelen de lichaamsfuncties en veroorzaken allerlei klachten. Daarom veroorzaakt chronische stress allerlei aandoeningen. Chronische stress komt veel voor. Stress is de belangrijkste veroorzaker van verzuim.

Omdat een stress in eerste instantie goed voelt, sluipt chronische stress er in. Het is een neerwaartse spiraal. Gaandeweg ontstaan de klachten. Sommige klachten zijn specifiek. Andere klachten verschillen juist per individu.

Herken de specifieke stressklachten:

- Geheugenproblemen
- Concentratiestoornis
- Voortdurend opgejaagd of gehaast gevoel
- Kort lontje
- Verlies van overzicht en structuur / chaotische werkstijl
- Piekeren, probleem denken en/of niet meer kunnen stoppen met denken
- Slaapproblemen / vermoeidheid
- Reactief reageren / impulsiviteit / kort lontje / huilen
- Depressie- en/of angststoornis
- Verzwakt immuunsysteem (vatbaar voor virussen, vaker kort verzuim).
- Vaak fouten maken

Heeft u in toenemende mate last van 4 of meer van bovenstaande klachten?
De kans is groot dat u last hebt van stressklachten.

Snel herstellen van stressklachten met de Werkwandeling

Aliantis heeft een effectieve vitaliteitstraining ontwikkeld. Met de Werkwandeling leren deelnemers stress herkennen en wat zij kunnen doen om stressklachten te minderen. Ze krijgen zicht op hun stressfactoren en hoe zij deze kunnen hanteren of oplossen. Deze individuele training duurt 4 weken. De deelnemer gaat 8 x 1 uur met een wandelcoach op stap.



De Werkwandeling is een combinatie van individuele wandelcoaching op basis van mindfulness en een zelfhulpprogramma. Met beweging, gezonde voeding, krachtige mindfulness oefeningen en hantering van eigen stressfactoren herstellen de deelnemers binnen 1 maand van stressklachten. Met garantie!

Start vandaag nog een proefwandeling op www.aliantis.nl

Meer weten? Bel met Gerda Baas: 06 22 122 097