

10 Tips omgaan met stress

- 1.** Zorg goed voor jezelf:
 - a. Bewegen: dagelijks een half uur wandelen (bijv. lunchpauze) en 3 maal per week een half uur matig intensief sporten
 - b. Gezond eten: veel groente en fruit, matig koffie, weinig/geen suiker en alcohol, pure chocola mag
 - c. Gezond slapen: 7-9 uur per nacht, geen iPad of iPhone voor het slapen
- 2.** Maak keuzes, durf "nee" te zeggen, plan je werk ruim, deleger waar mogelijk
- 3.** Je hoeft niet altijd 100% te geven, 70% is vaak meer dan genoeg, probeer het maar eens
- 4.** Neem voldoende pauzes (zowel micro- als langere pauzes)
- 5.** (her) Ken je signalen; moe, prikkelbaar, lusteloos, je hoofd zit vol, vaker ziek, slecht slapen, piekeren
- 6.** Bij acute stress, neem even afstand en doe bewust een ademhalingsoefening (3 minuten, 4 seconden inademen, 5 seconde uitademen)
- 7.** Voorkom multitasken en veel taakwisselingen, focus op 1 taak en zet je telefoon regelmatig uit, sluit je taak af voor je aan iets anders begint
- 8.** Aandachtstraining en mindfulness geeft rust en verbetert de kwaliteit van je denken
- 9.** Neem tijd om na te denken over je eigen (vermeende) dreigingen / stressoren en deze op te lossen of los te laten
- 10.** Deel je zorgen en emoties, durf hulp te vragen, zoek steun bij collega's of in je sociale omgeving