
MINDSET

Stress klachten

5 signalen

Werkstress kan verschillende vormen aannemen en komt bij iedereen anders tot uiting. Toch is er een aantal signalen waaraan jij stress kunt herkennen.

Je kunt een verandering in gedrag snel opmerken. Toch kun je ook stress herkennen van een afstandje.

1 JE MERKT EEN VERANDERING IN HET HUMEUR

Stress kan ervoor zorgen dat iemand de gehele dag somber of chagrijnig is. Je kan ook snel geïrriteerd zijn, meer klagen over het werk of moeilijk ontspannen. Welke verandering hier plaatsvindt is afhankelijk van het individu, maar elke verandering kan een teken zijn van stress.

2 MOEITE MET CONCENTREREN EN PRESTEERT MINDER GOED

Aan de kwaliteit van het werk kun je ook vaak stress herkennen. Je maakt meer fouten dan voorheen en stelt zich minder flexibel op. De productiviteit daalt en je krijgt minder werk verricht in dezelfde periode. Het overzicht gaat verloren, afspraken worden niet meer nagekomen en iemand springt van de hak op de tak. Vaak zijn mensen met stress ook minder tevreden over eigen prestaties op het werk.

3 LAST VAN HOOFDPIJN OF ANDERE LICHAAMELIJKE KLACHTEN

Symptomen van klachten uiteten zich ook vaak lichamelijk. Je merkt steeds vaker last van hoofdpijn of spanning op de spieren. Tevens kan stress ook een hoge bloeddruk veroorzaken of slapeloosheid.

4 MINDER SOCIAAL ZIJN EN SLUIT JE AF

Afwezigheid op de werkvloer en niet meer actief meedoen aan gesprekken in de lunchpauze kun je ook stress aan herkennen. Mensen met stress sluiten zich vaker af, omdat ze zoveel druk ervaren in het hoofd.

5 JE WERKT VAKER OVER

De werkdruk loopt op en je blijft dagen achter elkaar overwerken. Bepaalde werkzaamheden komen niet af en daarom zie je vaak iemand na werktijd doorwerken.

MENTALE VEERKRACHT TRAINING
MINI- AANBOD MENTALE VEERKRACHT
IN EIGEN TIJD OP JOUW TEMPO!