

Competenties & Ontwikkeltips | Stressbestendigheid

>>> Het vermogen om op gepaste wijze te blijven presteren, ondanks toenemende / afnemende werkdruk, oppositie en / of tegenslag.

Competenties

Graad 1 | Blijft normaal functioneren bij meer / minder dan gemiddelde werkdruk.

- Blijft onder druk effectief werken.
- Laat zich niet opjagen.
- Raakt niet snel in verwarring bij confrontatie met nieuwe stressoren.
- Weet in stressvolle situaties te voorkomen dat (al te grote) achterstanden ontstaan.

Graad 2 | Blijft overzicht houden bij zware stress (bv. calamiteiten, zeer vervelende gasten en veel omschakelmomenten).

- Blijft effectief werken onder zware druk / stress.
- Raakt niet snel in paniek bij zware stress / werkdruk.
- Houdt in stressvolle situaties het totaaloverzicht en neemt de juiste beslissingen.

Graad 3 | Voorkomt voortgangsbelemmering en kwaliteitsschade bij zichzelf en anderen.

- Voorkomt door een actieve houding een pessimistische instelling, ook bij anderen.
- Weet het werk zodanig te (her)structureren zodat welzijn van anderen daarmee gediend is.
- Reikt manieren aan om om te gaan met stress.
- Onderkent oorzaken van stress en tegenslag en hanteert technieken om hier adequaat mee om te gaan.
- Houdt in crisissituaties oog voor de impact van het eigen handelen op anderen.

Ontwikkeltips

- > Kijk eens naar collega's die rustig blijven in stresssituaties. Vraag hen / kijk hoe zij dit doen.
- > Wat zijn voor jou oorzaken van de stress?
- > Evalueer na momenten van stress hoe je met de situatie bent omgegaan.
- > Bedenk om welke zaken je je zorgen maakt als je onder tijdsdruk komt te staan?

- > Wees voorbereid op de piekbelastingen en probeer er bewust mee om te gaan.
- > Vraag je collega's om te helpen?
- > Ga in overleg met je leidinggevende als je stress hebt.
- > Leer situaties te relativeren waarin stress voorkomt. Probeer er niet wakker van te liggen.