

Stresscoaching inleiding

Een praktische gids voor de eerste stappen te nemen.



Mini Cursus:
Inleiding tot Stress Coaching
Will Onsia van Innerflow

Wat is Stress?

Stress is een natuurlijke reactie van het lichaam op uitdagende, bedreigende of veeleisende situaties. Het is een overlevingsmechanisme dat ons helpt om te reageren op gevaarlijke situaties. Echter, in de moderne wereld kan stress vaak chronisch worden door dagelijkse verplichtingen en zorgen.

Bij een stress situatie gaat ons lichaam in overleving. Wat kan je hieronder verstaan? Het is namelijk zo, beeld je in, dat je van een tijger moet wegrennen. Wat heb je hiervoor nodig: sterke spieren, veel energie, adrenaline. Dit is ook exact wat er gebeurt.

Langs de andere kant wat je niet nodig hebt, daar wordt tijdelijk minder aandacht aan gegeven. Hieronder kan je verstaan: huid, maag, bewust nadenken,... Wanneer stress lang op een destructieve manier aanwezig blijft in je systeem, zal dit ook effect hebben op deze componenten. Denk maar aan stijve spieren, maagklachten, huiduitslag en zoveel meer.

2 Stress types

- **Acute Stress:**

Dit is kortdurende stress die ons helpt om onmiddellijk te reageren op een nieuwe situatie. Bijvoorbeeld, de stress die je voelt voor een belangrijke presentatie. Deze stress kan gezond zijn en prestaties tijdelijk verbeteren.

- **Chronische Stress:**

Dit is langdurige stress die meestal wordt veroorzaakt door aanhoudende problemen, zoals financiële zorgen of werkdruk. Er vindt geen herstel plaats van de stresserende periode, wat origineel wel de bedoeling is van het stresssysteem. Dit zorgt voor klachten op korte en lange termijn.

Symptomen van Stress

- **Fysiek:**

Hoofdpijn, hoge bloeddruk, vermoeidheid, nekkklachten, gespannen spieren,...

- **Emotioneel:**

Prikkelbaarheid, angst en emotioneel op een extremere manier of juist afgevlakt,...

- **Gedragmatig:**

Verminderde eetlust of juist emo-eten, slaapproblemen, verminderde concentratie,...

Start vragen

Reflecteer op jouw persoonlijke ervaring met stress door de volgende vragen te beantwoorden:

- Wat zijn de belangrijkste factoren van stress in jouw leven?

- Hoe merk je dat je gestrest bent? Welke symptomen ervaar je?

- Wat doe je momenteel om met stress om te gaan?

Technieken voor Stressvermindering

Hier zijn enkele basisstrategieën om stress te verminderen:

- **Ademhalingsoefeningen:**

Diepe ademhaling helpt om het zenuwstelsel te kalmeren. Door ademhaling te controleren ga je een signaal naar de hersenen sturen dat aangeeft 'het is veilig'. Hierdoor gaat je stressniveau afnemen gelijk met je hartslag die zal dalen.

- **Lichamelijke activiteit:**

Regelmatige lichamelijke activiteit kan spanning verlichten. Wandelen is ook al voldoende om verandering te merken. Bij chronische stress wordt een groot tol geeist van de spieren. Deze zijn overspannen en kunnen voor blokkades zorgen. Deze op regelmatige tijdstippen loswerken door sport/stretchen is dus aangeraden.

- **Muziek:**

Maak een afspeellijst gericht op jou ontspanning. Muziek zorgt heel snel voor regulering van stress (wel bewust luisteren en niet verzonken zitten in gedachten).

Energiegevers en energievreters

Hieronder kan je een overzichtelijk beeld scheppen over wat zijn energie gevers en welke nemen juist energie af.

Enkele voorbeelden:

Gevers: wandelen, boek lezen en afspreken met een vriendin.

Vreters: teveel social media, slecht slapen en onuitgesproken spanning op het werk/thuis.

Energie gevers	Energie vreters

Reflecteren op de gevers/vreters

- Welke energievreters kun je verminderen of zelfs elimineren?

- Kun je één energie gever bewust vaker inplannen deze week?

- Hoe voel je je na een dag met veel 'gevers' versus veel 'vreters'?

Tip! → neem wekelijks de tijd voor deze korte check-up voor meer bewustzijn en vooruitgang in het niveau van je batterij!

Stressmeter voor één week

Uitleg

We merken vaak pas laat hoe gestrest we zijn – of we raken eraan gewend. Met deze stressmeter breng je jouw stressniveau en de invloed ervan op je dag actief in kaart. Door dagelijks even te checken hoe je je voelt, leer je beter herkennen wanneer en waardoor spanning ontstaat – én wat je helpt om te herstellen.

Inhoudstabel

Niveau	Uitleg
1 = Kalm	Ik voelde me ontspannen en in balans
2 = Licht gespannen	Wat spanning, maar beheersbaar
3 = Gespannen	Meerdere stresssignalen aanwezig
4 = Hoog gespannen	Moest mezelf echt dwingen tot rust
5 = Overweldigd	Alles voelde te veel vandaag

	Stressniveau 1-5
Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	

Dagelijkse reflectie stressmeter

- Wat was vandaag een duidelijke stresspiek?

- Wat gaf me juist rust en energie vandaag?

- Wat zou ik morgen anders willen doen?

Wekelijkse reflectie stressmeter

- Wat valt je op als terugkerende stress bron?

- Wat werkte het beste als ontspanning/rust?

- Wat wil je de komende week anders aanpakken?

- Hoe ga je dat doen?

Slotwoord

Proficiat! Jij hebt nu al de eerste stappen gezet richting het opbouwen van een gezonder stress patroon. Stress zal er altijd zijn en hoef je heus niet weg te denken. Er op een persoonlijk haalbare en aangename manier mee leren omgaan, is aangeraden.

Indien je na deze cursus interesse hebt in 1-op-1 begeleiding, dan is dat al mogelijk!

Contacteer me of laat je gegevens ergens achter met de mededeling dat je gecontacteerd wil worden en dan zullen we bespreken voor het verdere verloop.

Daarnaast zullen er in de toekomst grotere cursussen verschijnen, allicht betalend. Volg zeker de social media om op de hoogte te blijven!



innerflow