

O N D E R W E R P

01

ONTSPANNINGSTECHNIEKEN VOOR STRESSVERMINDERING

Ontspanningstechnieken zijn een krachtig hulpmiddel om met stressvolle situaties of aanhoudende werkgerelateerde stress om te gaan. In dit onderwerp leert u meer over verschillende ontspanningstechnieken en hoe ze u kunnen helpen om met stress om te gaan.



De inhoud hiervan is uitsluitend bedoeld ter informatie en educatie en is niet bedoeld als medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgprofessional voor medische zorgen of beslissingen.

LEERDOELEN

DIT ONDERWERP IS ONTWERPEN ROND DE VOLGENDE BELANGRIJKE LEERDOELSTELLINGEN:

01

Begrijp de voordelen van ontspanningstechnieken

Ontdek hoe verschillende ontspanningsmethoden werkgerelateerde stressniveaus kunnen verminderen en het algemene welzijn kunnen verbeteren.

02

Maak kennis met stressverlichtende technieken

Maak kennis met verschillende ontspanningstechnieken die speciaal zijn ontworpen om stress op de werkplek te beheersen

03

Beoefen ademhalingstechnieken en progressieve spierontspanning

Leer en pas specifieke ademhalingsoefeningen en progressieve spierontspanning toe om effectief met stress om te gaan

04

Ontdek verschillende yogastijlen:

Maak kennis met verschillende yogastijlen en hoe je deze kunt integreren in je dagelijkse routine om je fysieke en mentale gezondheid te verbeteren.

05

Ontdek de voordelen van aromatherapie en dagboekschrijven

Ontdek hoe aromatherapie en dagboekschrijven kunnen worden gebruikt om stress te verlichten en de geestelijke gezondheid te verbeteren.

06

Implementeer meerdere ontspanningstechnieken

Experimenteer met verschillende ontspanningstechnieken en combineer ze om te bepalen wat het beste werkt voor uw individuele stressbeheersing en uw algehele productiviteit op het werk.

COMPETENTIES

DEZE TRAININGSINHOUD IS ONTWERPEN OM U TE HELPEN DE VOLGENDE COMPETENTIES TE VERWERVEN:

- 01 **Zelfperceptie:** Het observeren en interpreteren van het eigen gedrag, gedachten en gevoelens, en het gebruiken van die observaties en interpretaties om zichzelf te definiëren.
- 02 **Zelfregulatie:** het vermogen om uw gedrag en uw reacties op gevoelens en gebeurtenissen om u heen te begrijpen en te beheersen.
- 03 **Positieve werkrelatie opbouwen:** samenwerkingsrelaties ontwikkelen en gebruiken om het bereiken van werkdoelen te vergemakkelijken.
- 04 **Sociabiliteit:** moeiteloos omgaan met en relateren aan andere mensen. Contacten kunnen maken met anderen en sociale activiteiten kunnen ontwikkelen.
- 05 **Energiemanagement:** het vermogen om uw werkdag te benaderen met de gedachte dat u uw energie beheert, en niet alleen uw tijd.
- 06 **Zelf-organisatie:** Organiseer op effectieve wijze uw activiteitenschema, stel de nodige prioriteiten en organiseer uw dagelijkse routine op de meest efficiënte manier mogelijk.
- 07 **Tijdmanagement:** Het vermogen om je tijd effectief en productief te gebruiken, vooral op het werk.
- 08 **Breed scala aan interesses:** Toon een breed scala aan persoonlijke en professionele interesses. Toon interesse en motivatie voor veel verschillende aspecten van het persoonlijke en professionele leven en culturele, sociale, wetenschappelijke, artistieke, technische kennis, etc.

WAAROM ONTSPANNINGSTECHNIEKEN?

Heb je de term "vecht- of vluchtreactie" gehoord? Het is de automatische reactie van het lichaam om gevaar te confronteren of te vermijden, beter bekend als de stressreactie. Wanneer de stressreactie op de juiste manier wordt geactiveerd, helpt deze ons om verschillende uitdagingen aan te pakken. Problemen ontstaan echter wanneer deze reactie voortdurend wordt geactiveerd door dagelijkse werkgerelateerde stressoren, zoals deadlines, vergaderingen, werkdruk of kantoorconflicten.

We kunnen niet alle bronnen van stress in ons professionele leven elimineren, en dat willen we ook niet. Maar we kunnen gezondere manieren ontwikkelen om ermee om te gaan. Een effectieve aanpak is om een ontspanningsreactie te activeren door middel van verschillende technieken. In dit onderwerp leert u over ademhalingsoefeningen, visualisatietechnieken, yoga, mindfulnessmeditatie, aromatherapie en dagboekschrijven. Deze methoden kunnen onschatbare hulpmiddelen zijn voor het omgaan met stress op de werkplek en het verbeteren van het algehele welzijn.



**DIEPE ADEMHALING HELPT JE OM DE VECHT-OF-
VLUCHTREACTIE (ACUTE STRESSREACTIE) IN MENTAAL OF
FYSIEK ANGSTAANJAGENDE SITUATIES TE VERMIJDEN.**

www.verywellmind.nl

SOORTEN ONTSPANNINGSTECHNIEKEN

1. Ademhalingstechnieken

Wist je dat er twee soorten ademhalingspatronen zijn:

- **Diafragmatische (abdominale) ademhaling:** Dit is een type diepe, gelijkmatige ademhaling die uw middenrif aanspreekt, waardoor uw longen kunnen uitzetten en negatieve druk creëren die lucht via de neus en mond naar binnen stuwt, waardoor uw longen worden gevuld. Dit is de manier waarop pasgeboren baby's van nature ademen. U gebruikt dit ademhalingspatroon waarschijnlijk ook wanneer u zich in een ontspannen slaapfase bevindt.
- **Thoracale (borst) ademhaling:** Dit type ademhaling komt uit de borst en omvat korte, snelle ademhalingen. Als u angstig bent, bent u zich er misschien niet eens van bewust dat u op deze manier ademt.



De meeste mensen zijn zich er niet echt van bewust hoe ze ademen, maar over het algemeen geldt dat als je goed ademt, je buik bij elke ademhaling uitzet en weer inkrimpt.

Wanneer mensen angstig zijn, hebben ze de neiging om snel en oppervlakkig adem te halen, rechtstreeks vanuit de borst. Oppervlakkige ademhaling beperkt echter de bewegingsvrijheid van het middenrif en het laagste deel van de longen krijgt niet de volledige hoeveelheid zuurstofrijke lucht.

Daarom is het extra belangrijk om op uw ademhalingspatroon te letten tijdens stressvolle momenten, wanneer u eerder geneigd bent om via uw borst te ademen. Dit laatste kan er niet alleen voor zorgen dat u zich kortademig en angstig voelt, maar het kan ook de zuurstof- en kooldioxidegehalten in uw lichaam verstoren, wat resulteert in een verhoogde hartslag, duizeligheid, spierspanning en andere fysieke en psychologische symptomen.

Diafragmatische of diepe ademhaling stimuleert daarentegen het parasympathische zenuwstelsel, vaak aangeduid als het "rust- en verteringssysteem", dat verantwoordelijk is voor het bewaren en herstellen van energie, het faciliteren van een staat van ontspanning in het lichaam en het stimuleren van het immuunsysteem en het spijsverteringsstelsel.

Bovendien stimuleert diepe buikademhaling volledige zuurstofuitwisseling — dat wil zeggen, de gunstige ruil van inkomende zuurstof voor uitgaande koolstofdioxide. Het is niet verrassend dat het de hartslag kan vertragen en de bloeddruk kan verlagen of stabiliseren.

Er zijn veel ademhalings- en ontspanningsoefeningen die u kunt doen om stress te verlichten en uw lichaam te ontspannen en geest.

De oefeningen in deze gids zijn eenvoudig en kunnen thuis, op het werk of buiten worden gedaan. Voor sommige oefeningen helpt het om te gaan liggen of zitten, maar ze werken ook als je die dingen niet kunt doen.

Na verloop van tijd kunnen deze oefeningen iets worden dat je automatisch doet, wanneer je je gespannen of gestrest voelt. Daarnaast kunnen ze je helpen om meer ontspannen en gecentreerd te worden in het algemeen, zodra je ze onderdeel maakt van je dagelijkse routine.



“

DE MAKKELIJKSTE MANIER OM JE ADEMHALINGSPATROON TE BEPALEN IS DOOR ÉÉN HAND OP JE BOVENBUIK TE LEGGEN, BIJ JE MIDDEL, EN DE ANDERE IN HET MIDDEN VAN JE BORST. LET TIJDENS HET ADEMHALEN OP WELKE HAND HET MEEST OMHOOG GAAT.

www.verywellmind.nl



Houd deze tips in gedachten voordat u begint:

- Kies een plek om je ademhalingsoefening te doen. Dat kan op je bed zijn, op de vloer van je woonkamer of in een comfortabele stoel.
- Maak het uzelf zo comfortabel mogelijk.
- Maak indien mogelijk kledingstukken los die uw ademhaling belemmeren.
- Als je ligt, plaats je armen dan een beetje van je zijkanten af, met de handpalmen omhoog. Laat je benen recht zijn, of buig je knieën zodat je voeten plat op de grond staan.
- Als u zit, leg dan uw armen op de armleuningen van de stoel.
- Als je zit of staat, zet dan beide voeten plat op de grond. In welke positie je ook zit, zet je voeten ongeveer op heupbreedte uit elkaar.
- Forceer het niet. Dit kan ervoor zorgen dat je je nog meer gestrest voelt.

Eenvoudige ademhalingsoefening

U kunt deze eenvoudige ademhalingstechniek staand uitvoeren, zittend op een stoel die uw rug ondersteunt, of liggend op een bed of yogamat op de grond:

- Laat je adem zo diep mogelijk in je buik stromen, zonder dat je het forceert.
- Probeer in te ademen door uw neus en uit te ademen door uw mond.
- Adem rustig en regelmatig in. Sommige mensen vinden het handig om rustig van 1 tot 5 te tellen. In het begin lukt het je misschien niet om tot 5 te komen. Na verloop van tijd zul je steeds langer in- en uitademen.
- Laat de adem vervolgens, zonder te pauzeren of uw adem in te houden, rustig uitstromen. Tel opnieuw van 1 tot 5, als u dit nuttig vindt.
- Blijf dit 3 tot 5 minuten doen.



Diepe ademhaling (ook diafragma-ademhaling)

Terwijl de meeste mensen kort en oppervlakkig ademen tot in hun borstkas, wat angstig kan worden en je energie kan wegzuigen, leer je met deze techniek hoe je groter kunt ademen, helemaal tot in je buik:

- Maak het uzelf gemakkelijk. U kunt op uw rug in bed liggen of op de grond met een kussen onder uw hoofd en knieën. Of u kunt op een stoel zitten met uw schouders, hoofd en nek tegen de achterkant van de stoel.
- Adem in door je neus. Laat je buik zich vullen met lucht.
- Adem uit door je neus of tuit je lippen en adem uit door je mond.
- Leg één hand op je buik. Leg de andere hand op je borst.
- Terwijl je inademt, voel je je buik opkomen. Terwijl je uitademt, voel je je buik zakken. De hand op je buik zou meer moeten bewegen dan degene op je borst.
- Neem nog drie volledige, diepe ademhalingen. Adem volledig in je buik terwijl deze met je ademhaling omhoog en omlaag gaat.

Ademhaling in een doos

Box-ademhaling, ook wel bekend als 'de ademhaling resetten' of 'vierkante ademhaling', is gemakkelijk te doen, snel te leren en kan zeer effectief zijn in stressvolle situaties:

Adem in, tel langzaam tot vier. Voel de lucht je longen binnenstromen.

- Houd je adem 4 seconden vast. Probeer in- en uitademen te vermijden.
- Adem langzaam uit door uw mond gedurende 4 seconden.
- Houd uw longen 4 seconden leeg.
- Herhaal dit totdat u zich weer gecentreerd voelt.
- Als 4 seconden te lang of te kort lijkt, pas dan de duur aan. Je moet een ademhalingslengte vinden die niet te makkelijk en niet te moeilijk is. Je wilt ook niet dat het te snel of te langzaam is om het tijdens de oefening vol te houden.

**VEEL
ADEMHALINGSOEFENINGEN
DUREN SLECHTS ENKELE
MINUTEN.**

**ALS JE MEER TIJD HEBT, KUN
JE ZE 10 MINUTEN OF
LANGER DOEN OM NOG
MEER VOORDELEN TE
BEHALEN.**



Zoemende bijenadem

De unieke sensatie van deze yoga-ademhalingsoefening helpt om direct kalm te worden en is vooral rustgevend rond je voorhoofd. Sommige mensen gebruiken zoemende bijenademhaling om frustratie, angst en woede te verlichten. Natuurlijk wil je het oefenen op een plek waar je vrij bent om een zoemend geluid te maken.

- Kies een comfortabele zithouding.
- Sluit je ogen en ontspan je gezicht.
- Plaats uw wijsvingers op het traguskraakbeen dat uw gehoorgang gedeeltelijk bedekt.
- Adem in en druk zachtjes met uw vingers in het kraakbeen terwijl u uitademt.
- Houd je mond dicht en maak een luid brommend geluid.

Ga hiermee door zolang het nog comfortabel voelt.



**LET OP HOE U ADEMT ALS U
ONTSPANNEN BENT EN WANNEER U
ZICH GESTREST EN ANGSTIG VOELT.**

DOOR REGELMATIG
ADEMHALINGSOEFENINGEN TE DOEN,
LEERT U HOE U BEWUST KUNT
OVERSCHAKELLEN OP DIEPE ADEMHALING
WANNEER U GESTREST BENT. DIT KAN UW
LICHAAM KALMEREN EN EEN
ONTSPANNINGSREACTIE TEWEEGBRENGEN.

2. Begeleide beelden

Zodra je diep ademhalen onder de knie hebt, kun je je oefening verbeteren met geleide beelden. Dit houdt in dat je kalmerende scènes visualiseert en focuswoorden of -zinnen gebruikt om spanning los te laten en positiviteit te bevorderen, terwijl je diepe ademhalingspatronen behoudt. Veel professionals gebruiken geleide beelden om werkgerelateerde angst te verlichten door stressveroorzakende denkpatronen te onderbreken. Deze techniek kan helpen om opdringerige gedachten te beheersen die angst op de werkplek veroorzaken.

Zo kun je begeleide beelden op het werk toepassen:

- Ga in een comfortabele houding zitten en sluit uw ogen.
- Haal een paar keer diep adem.
- Adem in en stel je voor dat de lucht gevuld is met vrede en kalmte, zich door je lichaam verspreidt. Visualiseer dat zonlicht je lichaam binnendringt en het vult met positieve energie.
- Adem uit en stel je voor dat stress, pijn en spanning je lichaam verlaten. Voeg een zucht toe aan elke uitademing als dat helpt.
- Gebruik een focuswoord of -zin met je ademhaling. Terwijl je inademt, denk je "Inhaleer vrede en kalmte." Terwijl je uitademt, denk je "Uitadem stress en spanning."
- Ga hier 10-20 minuten mee door, eventueel met ontspannende muziek op de achtergrond.

U kunt zich vredige scènes voorstellen zoals liggend op het gras, zittend bij een meer of wandelend op een zonnig strand. Visualiseer het bereiken van doelen zoals het afronden van een groot project, het ontvangen van een promotie of het succesvol afhandelen van een uitdagende vergadering. U kunt zich zelfs voorstellen dat uw lichaam verjongt of stress overwint. Daarnaast zijn er gratis begeleide meditatie-opnames online beschikbaar, die u kunnen helpen een kalmere, minder stressvolle werkomgeving te visualiseren.

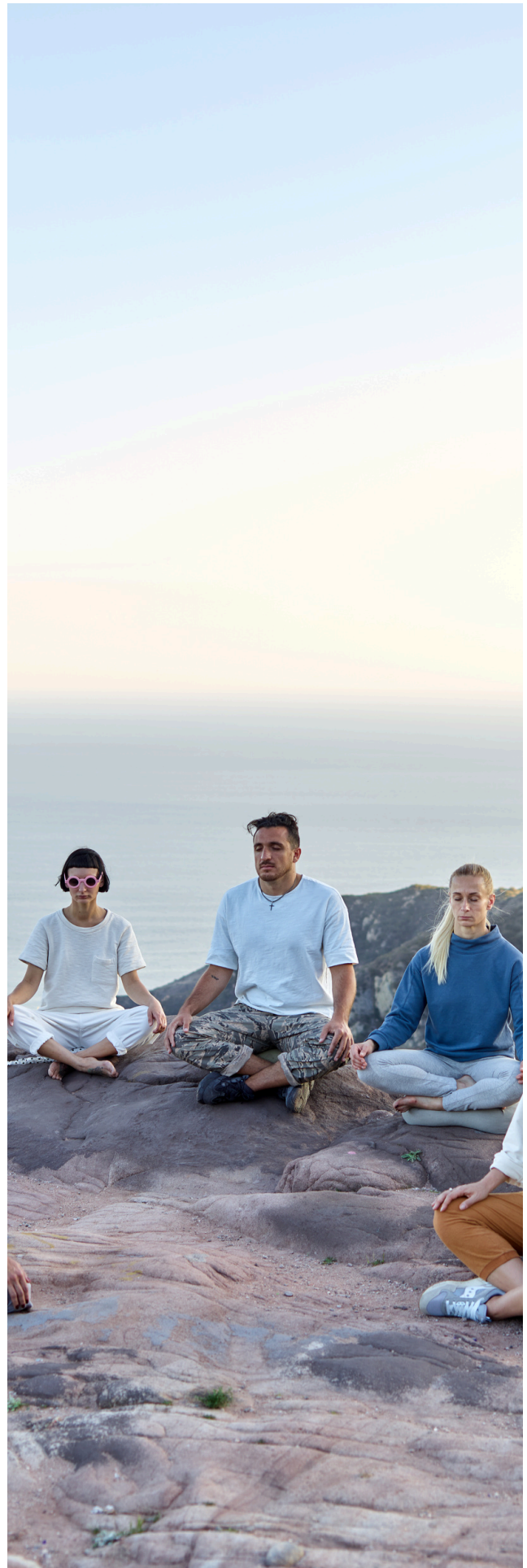


“

“HAAL DIEP
ADEM. LAAT HET
NU WEER LOS.
JE MERKT
MISSCHIEN AL
EEN VERSCHIL IN
HOE JE JE VOELT.

JE ADEMHALING
IS EEN KRACHTIG
HULPMIDDEL
OM STRESS TE
VERMINDEREN
EN ERVOOR TE
ZORGEN DAT JE
JE MINDER
ANGSTIG VOELT.”

www.webmd.com





3. Progressieve spierontspanning

Progressieve spierontspanning is een effectieve methode om de 'vecht- of vlucht'-symptomen aan te pakken en helpt u fysiek en mentaal te ontspannen, vooral in een werkomgeving.

Bij deze techniek adem je in terwijl je een spiergroep aanspant en adem je uit terwijl je deze ontspant. Span elke spier aan zonder te forceren. Als je blessures of pijn hebt, sla die gebieden dan over. Concentreer je op het gevoel van spanning in elke spier en het gevoel van ontspanning als je deze ontspant. Met oefening word je je bewuster van spanning op de werkplek en beter uitgerust om te ontspannen.

Zo kun je het op het werk toepassen:

- Ga comfortabel in uw stoel zitten.
- Haal eerst een paar keer diep adem.
- Adem in en span de spieren van je voeten aan.
- Adem uit en laat de spanning in je voeten los.
- Adem in en span uw kuitspieren aan.
- Adem uit en laat de spanning in je kuiten los.

Herhaal dit proces over uw hele lichaam, inclusief uw dijen, billen, buik, borst, vingers, armen, schouders, nek, gezicht en kaak. Elke spiergroep moet op zijn beurt worden aangespannen en vervolgens worden ontspannen. Deze oefening kan discreet aan uw bureau worden gedaan, wat u helpt stress gedurende uw werkdag te beheersen.

4. Mindfulness-meditatie

Mindfulnessmeditatie is een mentale trainingspraktijk die helpt om razende gedachten te vertragen, negativiteit los te laten en je geest en lichaam te kalmeren. Deze praktijk biedt verschillende werkgerelateerde voordelen, waaronder stressvermindering, verbeterde focus, verbeterde immuniteit, lagere hartslag en betere slaap. Hier leest u hoe u mindfulnessmeditatie kunt integreren in uw werkrouetine:

1) Zoek een rustige en comfortabele plek: Kies een plekje op kantoor of een rustig hoekje.

2) Ga in een ontspannen houding zitten of liggen: zorg ervoor dat u comfortabel zit.

3) Focus op ademhaling: Begin met je bewust te worden van je ademhaling, merk het gevoel op van lucht die in en uit je lichaam stroomt. Voel je buik op en neer gaan bij elke ademhaling, en observeer de temperatuurverandering tussen inademing en uitademing. Deze focus helpt je om in het huidige moment te verankeren.

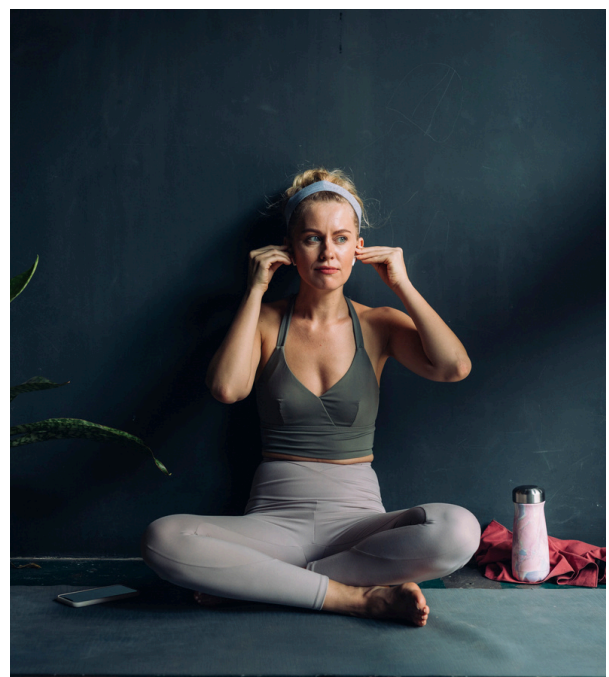
4) Let op je gedachten: het doel is niet om je gedachten te stoppen, maar om ze te observeren zonder oordeel. Wanneer gedachten opkomen, erken ze dan, blijf kalm en gebruik je ademhaling als anker. Stel je voor dat je gedachten wolken zijn die voorbijtrekken, kijk hoe ze drijven en verschuiven zonder je ermee bezig te houden. Deze onthechting kan helpen om angst en overdenken te verminderen.

5) Gun jezelf een pauze: Als je wordt meegesleept door gedachten of emoties, breng je focus dan rustig terug naar je ademhaling. De praktijk van terugkeren naar je ademhaling is de essentie van mindfulness.

Als je begeleiding nodig hebt, kun je apps als Calm of Headspace overwegen. Deze bieden gratis meditaties en hulpmiddelen waarmee je gedurende de werkdag gecentreerd blijft.

Consistentie is de sleutel, en hoewel sommige mensen langere sessies mediteren, kunnen zelfs een paar minuten per dag een groot verschil maken. Begin met een korte meditatie sessie van 5 minuten en verhoog de duur geleidelijk met 10 of 15 minuten totdat je comfortabel bent om 30 minuten achter elkaar te mediteren.

Wij nodigen u uit om meer te ontdekken over de kracht van mindfulness in Hoofdstuk 4, Onderwerp 2 van deze training.





WIST JE DAT

MINDFULNESS MEDITATIE

Mindfulnessmeditatie combineert meditatie met de beoefening van mindfulness, wat kan worden gedefinieerd als een mentale staat waarbij je volledig gefocust bent op 'het nu', zodat je je gedachten, gevoelens en sensaties kunt erkennen en accepteren zonder oordeel."

www.verywellmind.nl

**BEOEFEN
MINDFULNESS
BEWUST**

5. Yoga

Yoga is een praktijk die het lichaam, de ademhaling en de geest verbindt, wat het zeer nuttig maakt op de werkplek. Het maakt gebruik van fysieke houdingen, ademhalingsoefeningen en meditatie om de algehele gezondheid en het welzijn te verbeteren. Yoga werd oorspronkelijk duizenden jaren geleden ontwikkeld als een spirituele praktijk en wordt nu op grote schaal beoefend vanwege de fysieke voordelen, waaronder verbeterde kracht, flexibiliteit en evenwicht. In een werkcontext kan yoga ook helpen stress te verminderen, de slaapkwaliteit te verbeteren en het energieniveau te verhogen, wat allemaal bijdraagt aan een productiever en evenwichtiger werklevens. De populairste stijlen zijn:

- **Hatha Yoga:** richt zich op het in evenwicht brengen van het autonome zenuwstelsel door een combinatie van versterkende en ontspannende houdingen met de nadruk op ademhaling en beweging, geschikt voor alle niveaus.



- **Vinyasa Yoga:** Hierbij wordt gebruikgemaakt van een dynamische reeks houdingen die worden gecoördineerd met de ademhaling. Dit bevordert de flexibiliteit, kracht en een naadloze overgang tussen bewegingen.
- **Ashtanga Yoga:** Een gestructureerde en intensieve vorm van yoga die bestaat uit een specifieke reeks houdingen, waarbij de nadruk ligt op ademhaling, houding en interne energiesloten.
- **Bikram Yoga:** Deze vorm van yoga wordt uitgevoerd in een verwarmde ruimte met een vaste reeks van 26 houdingen en twee ademhalingsoefeningen. Het doel is om de flexibiliteit, ontgifting en mentale focus te verbeteren.
- **Kundalini Yoga:** richt zich op het ontwaken van de Kundalini-energie door middel van dynamische bewegingen, ademhalingsoefeningen en meditatie, met als doel spirituele verlichting te bereiken.

- **Iyengar Yoga:** Hierbij ligt de nadruk op een nauwkeurige uitlijning en het gebruik van hulpmiddelen om de juiste houding te bereiken. Hierdoor is Iyengar Yoga geschikt voor mensen van alle niveaus en leeftijden.
- **Yin Yoga:** Hierbij worden passieve, langdurig aangehouden houdingen uitgevoerd die gericht zijn op het bindweefsel. Hierdoor wordt de flexibiliteit en beweeglijkheid van de gewrichten verbeterd en wordt een meditatieve staat bevorderd.
- **Aerial Yoga:** Hierbij worden hangende hangmatten gebruikt voor unieke houdingen. Het is een leuke les voor beginners waarin je aan inversies kunt werken, de wervelkolom kunt ontspannen en kunt ontspannen.
- **Prenatale yoga:** richt zich op houdingen die geschikt zijn voor zwangere vrouwen. Er worden zachte bewegingen, ademhalingsoefeningen en houdingen uitgevoerd om ongemak te verminderen, de slaap te verbeteren en het algemene welzijn tijdens de zwangerschap te vergroten.

Kies een oefening die past bij de behoeften en mogelijkheden van je lichaam op dit moment. Het meest waardevolle advies dat je ooit zult horen over je yoga-oefening is om naar je **lichaam te luisteren en jezelf niet verder te pushen dan je comfortzone!** Als je een pose niet kunt doen, vraag je leraar dan om je te helpen deze aan te passen. Als je pijn of vermoeidheid voelt, stop dan en rust uit.

6. Aromatherapie

Aromatherapie, ook wel bekend als etherische olietherapie, is een holistische behandeling die al duizenden jaren wordt gebruikt om gezondheid en welzijn te bevorderen. Het omvat het gebruik van natuurlijke plantenextracten, die kunnen worden geïnhaleerd, in de lucht kunnen worden verspreid of plaatselijk kunnen worden aangebracht.

Op de werkplek biedt aromatherapie zowel psychologische als fysieke voordelen. Afhankelijk van de essentiële olie kan het de stemming verbeteren, ontspanning bevorderen en stress verminderen, wat essentieel is voor het behouden van een productieve werkomgeving. Daarnaast kan aromatherapie het immuunsysteem stimuleren, pijn en spierspanning verlichten en de bloedsomloop stimuleren, wat bijdraagt aan het algehele welzijn van werknemers.



De volgende vijf essentiële oliën kunnen een grote ondersteuning zijn bij het bestrijden van stress:

Lavendel: staat bekend om zijn kalmerende en ontspannende eigenschappen, vermindert angst en bevordert een betere slaap.

Bergamot: Een citrusachtige olie die stress vermindert en de stemming verbetert.

Kamille: Een kalmerende olie die angst helpt verminderen en ontspanning bevordert.

Ylang-Ylang: Een bloemenolie die stress vermindert en ontspanning bevordert.

Wierook: Wordt al eeuwenlang gebruikt om te ontspannen en als een effectieve manier om stress te beheersen.

Veel mensen geven aan dat het inademen van de geur uit hun lavendelflesje hen helpt om stressvolle situaties op het werk aan te kunnen. Ook zeggen ze dat het druppelen van 1-2 druppels bergamotolie tijdens het douchen hen helpt om de opgebouwde spanning na een lange werkdag los te laten.

Twee belangrijke tips om te overwegen zijn:

- gebruik gecertificeerde 100% essentiële oliën en vermijd synthetische stoffen;
- en dat u de olie altijd moet verdunnen of een draagmiddel, zoals lotion, moet gebruiken wanneer u het rechtstreeks op uw lichaam aanbrengt.



7. Dagboek bijhouden

Journaling kan een effectief hulpmiddel zijn om stress op de werkplek te beheersen. Door problemen, angsten en zorgen op te schrijven en te beoordelen, kunt u werkgerelateerde problemen effectiever prioriteren en aanpakken. Het bijhouden van dagelijkse symptomen kan helpen triggers te identificeren en strategieën te ontwikkelen om ze te beheersen.

Bovendien stimuleert het bijhouden van een dagboek het positief praten met uzelf en helpt het bij het identificeren van negatieve gedachten en gedragingen.

Wanneer u te maken krijgt met werkgerelateerde stress, kan het bijhouden van een dagboek helpen de oorzaken van uw angst te achterhalen. Zodra u deze hebt geïdentificeerd, kunt u een plan maken om deze problemen op te lossen en uw stress te verminderen, wat leidt tot een productiever en evenwichtiger werklevens.



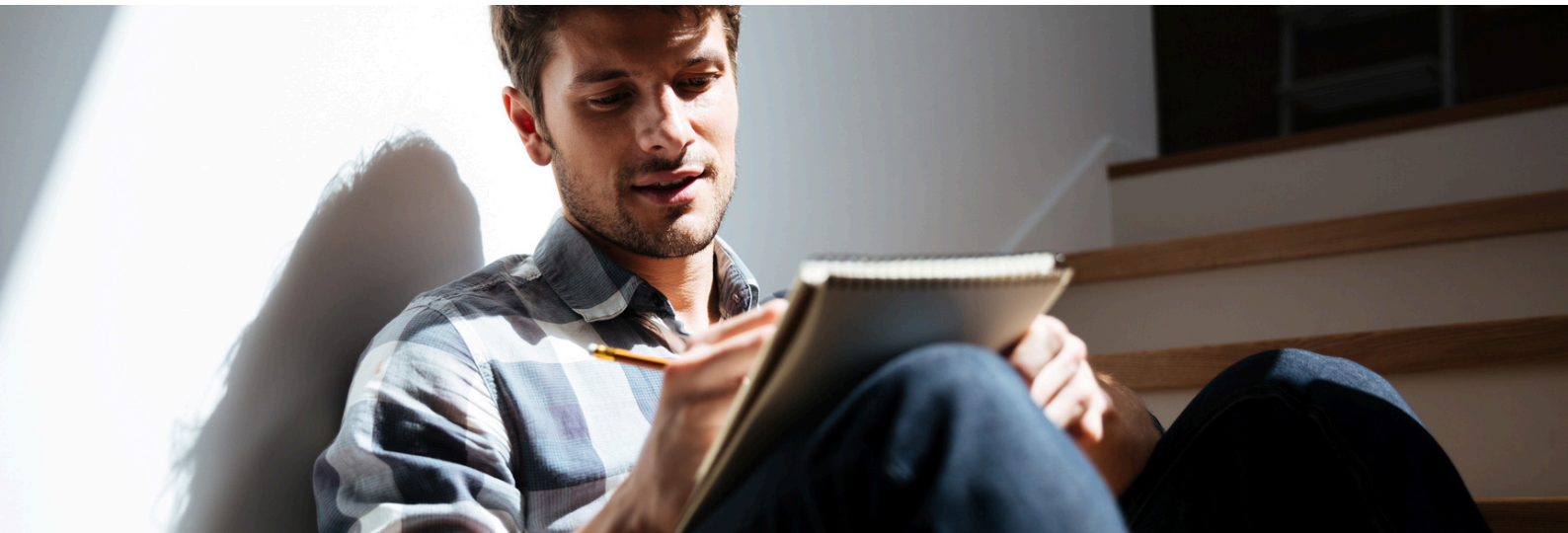
ALS U LAST HEEFT VAN STRESS,
DEPRESSIE OF ANGST, KAN HET EEN
GOED IDEE ZIJN OM EEN DAGBOEK BIJ TE
HOUDEN.

DOOR EEN DAGBOEK BIJ TE HOUDEN,
KRIJGT U MEER CONTROLE OVER UW
EMOTIES EN VERBETERT U UW
GEESTELIJKE GEZONDHEID.

www.urmc.rochester.edu

Hier volgen enkele tips die u kunnen helpen bij het starten met het bijhouden van een werkgerelateerd dagboek:

- **Schrijf regelmatig:** Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven. Dit helpt om een consistente gewoonte te creëren in het bijhouden van een dagboek.
- **Maak het toegankelijk:** Houd pen en papier bij de hand of gebruik een dagboek-app op je smartphone. Zo kun je gedachten opschrijven wanneer ze opkomen.
- **Express Freely:** Je dagboek heeft geen specifieke structuur nodig. Het is een privéruimte om je gevoelens en ideeën te uiten zonder je zorgen te maken over spelfouten of oordelen.
- **Gebruik indien nodig:** Uw dagboek is voor u. Deel het alleen als u dat wilt, met vertrouwde collega's of vrienden. Het is uw hulpmiddel voor reflectie en helderheid.



Veel mensen vinden dat dagboekschrijven orde brengt in chaotische werksituaties. Het combineren ervan met andere ontspanningstechnieken, zoals mindfulness of ademhalingsoefeningen, kan de voordelen ervan vergroten. Zelfs op zichzelf helpt dagboekschrijven u uw diepere gedachten en gevoelens te begrijpen, wat waardevolle inzichten biedt in stressoren op de werkplek.

Persoonlijke ontspanningstijd: Zie uw dagboektijd als een moment om te ontstressen. Kies een ontspannende plek, misschien met een kop thee of rustige muziek tijdens uw lunchpauze, en geniet van deze tijd als een positieve oefening voor uw geest en lichaam.

Vergeet niet dat dagboekschrijven niet alleen is voor stressvolle tijden. Gebruik het om te brainstormen over nieuwe ideeën of om te reflecteren op successen en uitdagingen. Voor meer inspiratie over waar u over kunt schrijven, verkent u de sectie Ervaringsgerichte activiteit hieronder.



“

De ontspanningsreactie
is een staat van diepe
rust die op veel
manieren kan worden
bereikt, waaronder
meditatie, yoga en
progressieve
spierontspanning.

www.gezondheid.harvard.edu

GOEDE VS. SLECHTE PRAKTIJKEN

Bij het beoefenen van de gepresenteerde ontspanningstechnieken (of welke andere dan ook) kun je merken dat je te hard je best doet en de ervaring verpest. Hier zijn een paar dingen waar je op moet letten.



GOEDE PRAKTIJK:

- Elke dag ademhalingsoefeningen doen.
- Neem in uw dagelijkse routine meer dan één ontspanningstechniek op.
- Oefenen op een rustige en comfortabele plek.
- Houd uw ademhaling gedurende de dag in de gaten.



SLECHTE GEWOONTE:

- Te hard proberen de gekozen techniek te oefenen.
- Doorgaan, ook als u ongemak of pijn ervaart.
- Alleen oefenen als je gestrest of uitgeput bent.
- Je oefening als laatste prioriteit voor de dag beschouwen.

BESTE PRAKTIJKEN

Integratie van ontspanningstechnieken in uw werkroutine

Hier zijn de beste tips om ontspanningstechnieken in uw werkroutine te integreren:

- Begin met slechts 5 minuten per dag en breid de tijd uit naarmate de oefening gemakkelijker en comfortabeler wordt.
- Als 5 minuten te lang duurt, begin dan met 2 minuten.
- Oefen meerdere keren per dag. Plan vaste tijden in of oefen bewust ademhalen als je de behoefte voelt.
- Probeer niet te hard. Dat kan er alleen maar voor zorgen dat je gespannen raakt.
- Wees ook niet te passief. De sleutel tot het opwekken van de ontspanningsreactie ligt in het verschuiven van je focus van stressoren naar diepere, kalmere ritmes — en het hebben van een focuspunt is essentieel.
- Kies indien mogelijk een speciale plek waar u comfortabel en rustig kunt zitten (of liggen).
- Probeer verschillende ontspanningstechnieken uit om te zien welke het beste voor u werkt.
- Als uw favoriete aanpak u niet bevalt of als u wat variatie wilt, probeer dan eens iets anders.
- Combineer meerdere technieken van verschillende aard (bijv. ademhalingsoefeningen of meditatie + yoga of dagboekschrijven).
- Stop met de oefening als u ongemak of agitatie ervaart.

Als je meer wilt weten over ademhalingstechnieken, kun je altijd een ademhalingstherapeut of een yogaleraar raadplegen die gespecialiseerd is in ademhalingstechnieken.

PRAKTISCHE ACTIVITEIT #1



Leeuwenadem

Lion's Breath is een energieke yoga-ademhalingsoefening waarvan gezegd wordt dat het spanning in je borst, kaak en gezicht verlicht. Volg de volgende stappen om het uit te proberen!

- Kom in een comfortabele zitpositie. Je kunt achterover leunen op je hielen of je benen kruisen.
- Druk uw handpalmen tegen uw knieën en spreid uw vingers wijd.
- Adem diep in door je neus en open je ogen wijd.
- Open tegelijkertijd uw mond wijd en steek uw tong uit, waarbij u het puntje richting uw kin brengt.
- Span de spieren aan de voorkant van je keel aan terwijl je uitademt door je mond en maak een lang "haaa"-geluid.
- Je kunt je blik ook richten op de ruimte tussen je wenkbrauwen of het puntje van je neus.

Herhaal deze reeks 2 tot 3 keer.

PRAKTISCHE ACTIVITEIT #2



Afwisselend neusgatademen

Dit is een ademhalingsoefening voor ontspanning, waarvan is aangetoond dat het de cardiovasculaire functie verbetert en de hartslag verlaagt.

De oefening houdt in dat je één neusgat tegelijk afsluit terwijl je door het andere neusgat ademt, waarbij je in een regelmatig patroon tussen de neusgaten afwisselt. Het is het beste om dit type angstverlichtende ademhaling zittend te oefenen om je houding te behouden. Het is het beste om het op een lege maag te doen. Vermijd het als je je ziek of verstopt voelt. Houd je ademhaling soepel en gelijkmatig tijdens de oefening.



Leg uw linkerhand op uw schoot en til uw rechterhand op.



Plaats uw rechterhand zo dat uw wijsvinger en middelvinger in uw handpalm liggen, waarbij u uw duim, ringvinger en pink gestrekt houdt.



Sluit uw ogen of kijk zachtjes naar beneden.



Adem in en uit om te beginnen.



Sluit uw rechterneusgat af met uw duim.



Adem in door je linkerneusgat.



Sluit uw linkerneusgat af met uw ringvinger.



Open uw rechterneusgat en adem uit.



Adem in door uw rechterneusgat.



Sluit uw rechterneusgat af met uw duim.



Open uw linkerneusgat en adem uit.



Adem in door je linkerneusgat.

Werk tot 10 rondes van dit ademhalingspatroon. Als je je duizelig begint te voelen, neem dan een pauze door beide neusgaten los te laten en normaal te ademen.

ERVARINGSGERICHTE ACTIVITEIT

DAGBOEKHOUDING

Een van de ontspanningstechnieken die we hierboven hebben besproken, is dagboekschrijven.

Herinnert u zich dat we zeiden dat dagboekschrijven niet alleen over de 'slechte' dagen gaat, maar ook over de 'goede' dagen?

Mocht u geen ideeën hebben waarover u moet schrijven, dan hebben wij een aantal suggesties voor u op een rijtje gezet waarmee u aan de slag kunt.

Professionele tip: gebruik de geïntegreerde functie van de StressOut mobiele app voor dagboekschrijven.



AAN DE SLAG DOOR:

Ideeën voor dagboekschrijven:

1. Schrijf drie dingen op die je op dit moment tegen een vriend, collega of manager wilt zeggen.
2. Schrijf drie dingen op die je leuk vindt aan jezelf.
3. Waar ben je op dit moment dankbaar voor?
4. Wat is je favoriete jeugdherinnering?
5. Wie vertrouw je het meest en waarom?
6. Waar heb je het meeste spijt van en wat kun je ervan leren?

ONDERZOEK

01.

Wat is NIET correct met betrekking tot de “vecht of vlucht”-reactie?

- ☐ A- Het is essentieel voor ons voortbestaan.
- ☐ B- Hoe vaker we het ervaren, hoe succesvoller we zijn.
- ☐ C- In de huidige tijd kan dit een probleem zijn, waardoor mensen chronische stress, angst en burn-out krijgen.

03.

Wat is het typische ademhalingspatroon van mensen die gestrest zijn?

- ☐ A- buikademhaling
- ☐ B- diepe ademhaling
- ☐ C- borst, oppervlakkige ademhaling

02.

Wat is mindfulness?

- ☐ A- De praktijk van aanwezig zijn en volledig betrokken zijn bij het huidige moment
- ☐ B- Luisteren naar kalmerende muziek om te ontspannen
- ☐ C- Een vorm van intensieve lichaamsbeweging

04.

Welke van de volgende is GEEN voordeel van het beoefenen van ontspanningstechnieken?

- ☐ A- verbeterde slaapkwaliteit
- ☐ B- verbeterde concentratie en focus
- ☐ C- verhoogd risico op hart- en vaatziekten

ONDERZOEK

05.

Welke van de volgende is GEEN voordeel van aromatherapie?

☐ A- minder stress en angst

☐ B- verhoogd risico op allergische reacties

☐ C- verbeterde ademhalingsfunctie

06.

Wanneer is het het beste om ademhalingstechnieken te oefenen?

☐ A- regelmatig, op hetzelfde tijdstip

☐ B- alleen als er stress is

☐ C- altijd in de ochtend

07.

Welk van de volgende voordelen is het bijhouden van een dagboek?

☐ A- gedestabiliseerde emotionele toestand

☐ B- verbeterde zelfreflectie en zelfbewustzijn

☐ C- verminderde schriftelijke communicatievaardigheden

08.

Wanneer kan een ontspanningstechniek gevaarlijk zijn?

☐ A- Wanneer het in eenzaamheid wordt beoefend.

☐ B- Wanneer gebruikt als een aanvullende aanpak om stress te beheersen

☐ C- Bij overmatig of verkeerd gebruik, en vooral wanneer er pijn optreedt.

BEOORDELINGSANTWOORDEN

1-B

2-A

3-C

4-C

5-B

6-A

7-B

8-C

BELANGRIJKSTE PUNTEN

01

Stress is een veelvoorkomend fenomeen in de 21e eeuw! Raak niet in paniek als je je constant gestrest en overweldigd voelt, probeer in plaats daarvan een ontspanningstechniek in je routine te implementeren!

02

Voordat u tot de conclusie komt dat dit niets voor u is, nadat u (een keer) een ontspanningstechniek hebt geprobeerd die u niet aansprak, geef uzelf dan wat tijd en experimenteer met een andere!

03

Wees niet te streng voor jezelf als je het gevoel hebt dat je de gekozen techniek niet binnen een week of twee onder de knie hebt. Het doel van de oefening is niet om een expert op zich te worden, maar om meer ontspannen in je leven te staan!

04

Weet je nog dat mindfulness draait om aanwezig zijn en niet oordelen? Je hoeft niet te mediteren om het te beoefenen, probeer het te implementeren in elke alledaagse bezigheid. Welke gedachten komen er in je op, welke impulsen heb je en hoe voel je je daarbij...

05

Het is niet alleen makkelijker om je aan een routine te houden, maar het is ook veel leuker als je de ervaring met iemand anders kunt delen! Er zijn misschien meer mensen in jouw gemeenschap die een vorm van een ontspanningstechniek beoefenen dan je verwacht!

BRONNENBIBLIOTHEEK

Ontdek deze zorgvuldig samengestelde bronnen om uw begrip van yoga, aromatherapie en dagboekschrijven te verdiepen: bewezen methoden voor ontspanning, stressbeheersing en algemeen welzijn.



MEER OVER SOORTEN YOGA:

Yoga is een zeer populaire manier om te ontspannen, mediteren en sporten. Het is zeker toepasbaar op de aspecten van stressmanagement en algemeen welzijn. We hebben de volgende bronnen voor u samengesteld om meer te leren.

[BEZOEK WEBSITE](#)[BEZOEK WEBSITE](#)[BEZOEK WEBSITE](#)[BEZOEK WEBSITE](#)[BEKIJK OP YOUTUBE](#)

MEER OVER AROMATHERAPIE:

Ongeacht je geslacht, of het feit dat je net van aromatherapie hebt gehoord of er al helemaal in zit, raden we je aan het steeds opnieuw te proberen. We hebben de volgende bronnen voor je samengesteld om meer te leren.

[BEZOEK WEBSITE](#)[BEZOEK WEBSITE](#)[BEZOEK WEBSITE](#)[BEZOEK WEBSITE](#)[BEZOEK WEBSITE](#)[BEKIJK OP YOUTUBE](#)

MEER OVER DAGBOEKSCHRIJVEN:

We hebben het in deze training al meerdere keren gehad over de voordelen van journaling. Het is gewoon zo essentieel voor het omgaan met stress. Het werkt. We hebben de volgende bronnen voor je samengesteld om er meer over te leren.

[BEZOEK WEBSITE](#)[BEZOEK WEBSITE](#)[BEZOEK WEBSITE](#)

REFERENTIES

Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Gevolgen geassocieerd met werk-naar-gezin conflict: een review en agenda voor toekomstig onderzoek. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278-308. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.2.278>

Covey, S. R. (1989). *De 7 gewoonten van zeer effectieve mensen: krachtige lessen in persoonlijke verandering*. Free Press.

Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Werk-gezinsbalans: een review en uitbreiding van de literatuur. In *The Handbook of Work and Family* (pp. 165-183). <https://doi.org/10.1002/9781119198855.ch8>

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., & Gould, N. F. (2014). Meditatieprogramma's voor psychologische stress en welzijn: een systematische review en meta-analyse. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

Kossek, E. E., & Ozeki, C. (1998). Conflict tussen werk en gezin, beleid en de relatie tussen werk en privéleven: een overzicht en richtingen voor toekomstig onderzoek. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 139-149. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.139>

Li, A. W., & Goldsmith, C. A. W. (2012). De effecten van Tai Chi op angst, depressie en psychologisch welzijn: een systematische review en meta-analyse. *Journal of Clinical Psychology*, 68(2), 206-217. <https://doi.org/10.1002/jclp.21854>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). De burn-outervaring begrijpen: recent onderzoek en de implicaties ervan voor de psychiatrie. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Peake, M. (2017). The Wheel of Life: Een hulpmiddel om werk-privébalans te bereiken. *International Journal of Coaching in Organizations*, 15(3), 18-22. <https://doi.org/10.1108/ijco-09-2017-0037>

Searle, A., & Duffy, J. (2018). De effecten van yoga op angst, depressie en stress: een meta-analyse. *Journal of Clinical Psychology*, 74(5), 787-798. <https://doi.org/10.1002/jclp.22440>

REFERENTIES

Verywell Mind. (n.d.). Abdominale ademhaling: voordelen en oefeningen. Opgehaald van <https://www.verywellmind.com/abdominal-breathing-2584115>

WebMD. (n.d.). Spierontspanning voor stress en slapeloosheid. Opgehaald van <https://www.webmd.com/sleep-disorders/muscle-relaxation-for-stress-insomnia>

Harvard Health Publishing. (n.d.). Ontspanningstechnieken: Adembeheersing helpt om afwijkende stressreacties te onderdrukken. Opgehaald van <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>