



FFT en EFFECTIEF STRESSMANAGEMENT

FFT-VISIE OP STRESS

Druk en spanning zijn natuurlijke mechanismen, die nodig zijn om effectief te functioneren. Bij onvoldoende tegendruk en ontspanning ontstaan overdruk en overspanning, ofwel stress.

Voortdurende stress gaat gepaard met: ineffectiviteit, geestelijke en/of lichamelijke gezondheidsklachten, frequent of langdurig (ziekte)verzuim en gedeeltelijke of volledige arbeidsongeschiktheid.

Wilt u succes zonder stress? Kies dan voor een gezonde geest in een gezond lichaam in een gezonde organisatie. Een aanpak op basis van gezond verstand en gezond gedrag past hier vanzelfsprekend het beste bij!

AANPAK

UITGANGSPUNTEN

FFT heeft een heldere visie op stress. Deze is gebaseerd op de volgende drie uitgangspunten:

1. Stress is gevolg, overdruk is oorzaak.
2. Drukbeleving en -hantering zijn beïnvloedbaar.
3. Drukbeïnvloeding is stressmanagement.

STRESS IS GEVOLG, OVERDRUK IS OORZAAK

Stress is het gevolg van lichamelijke of geestelijke overspanning en gaat gepaard met veranderingen in fysiologische processen, gedrag en emoties.

Overspanning is het gevolg van overdruk, net zo goed als spanning het gevolg is van druk. Bij gebrek aan tegendruk en ontspanning veranderen druk en spanning in overdruk en overspanning.

DRUKBELEVING EN -HANTERING ZIJN BEÏNVLOEDBAAR

Druk is een individuele beleving van de dynamiek tussen: 1. de lichamelijke en geestelijke eisen die aan het eigen functioneren binnen een specifieke omgeving worden gesteld; en 2. de eigen mogelijkheden om binnen die omgeving aan deze eisen tegemoet te komen.

Elk mens heeft in (de combinatie van) werk, privé-leven of hobby's te maken met deze dynamiek. De ene persoon zal deze als negatief (stresserend) ervaren, de ander juist als positief (motiverend).

Of negatieve drukbeleving leidt tot stress is afhankelijk van enerzijds het individuele vermogen om tegendruk te bieden en te ontspannen. Persoonskenmerken zijn hierop van invloed, evenals de persoonlijke vaardigheid om (over)druk effectief te hanteren. Anderzijds spelen (werk)inhoud, (arbeids)omstandigheden, -verhoudingen en -voorwaarden een bepalende rol in het voorkomen en ontstaan van (over)spanning. Ook in het voortbestaan en herstel van stress spelen deze vier omgevingsfactoren een belangrijke rol.

Bruggestraat 15
2377 BC Oude Wetering

T 071 - 331 40 18
F 071 - 331 51 32
E FeelFit@FFT.nl
I www.FFT.nl

© Fit For Thought - denkadvisering (versie 2012.01.01)

Drukbeïnvloeding is stressmanagement

Stress kan voorkomen worden door het optimaliseren van een motiverend omgevingsklimaat en het ontwikkelen van nieuwe methoden, strategieën en vaardigheden om (toenemende) druk binnen deze omgeving succesvol te kunnen (blijven) hanteren.

Worden deze mogelijkheden niet benut, dan leiden negatieve drukbeleving en inadequate drukhantering op kortere of langere termijn tot lichamelijke of geestelijke overspanning, ofwel stress.

De fysieke en psychische gezondheidsklachten, waarmee stress over het algemeen gepaard gaat, leiden op hun beurt vaak tot frequent of langdurig (ziekte)verzuim dan wel gedeeltelijke of volledige arbeidsongeschiktheid. Effectief verzuimmanagement is dus gediend bij effectief stressmanagement.

Effectief beïnvloeden van stress

Om stress effectief te kunnen beïnvloeden maakt FFT een onderscheid in drie stressmanagementfasen en drie managementniveaus.

Drie fasen van stressbeïnvloeding

1. Preventie: beïnvloeding ter voorkoming van stress.
2. Interventie: beïnvloeding ter hantering/reductie van stress.
3. Re-integratie: beïnvloeding van verzuim en arbeidsongeschiktheid door stress.

Drie niveaus van stressbeïnvloeding

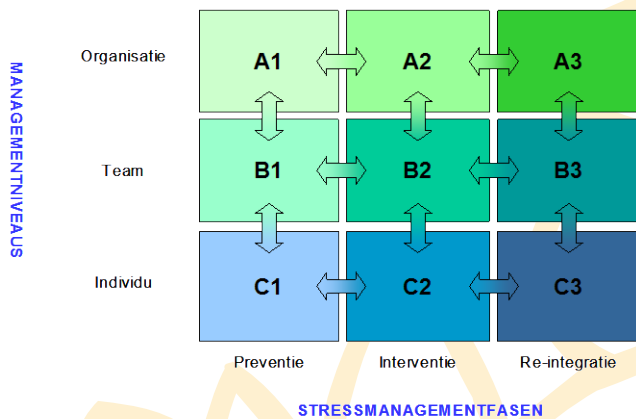
- A. Individu.
- B. Team.
- C. Organisatie.

Integrale aanpak van stress

De drie managementniveaus gecombineerd met de drie fasen van stress levert een integrale aanpak van stressmanagement op. Figuur 1 maakt deze aanpak inzichtelijk.

Per stressmanagementfase vindt top-down en bottom-up beïnvloeding (verticale pijlen) plaats. Hierdoor kan op drie managementniveaus geleerd worden wat de meest effectieve en efficiënte aanpak van preventie, interventie of re-integratie is.

Per managementniveau staan de drie stressmanagementfasen en hun onderlinge relaties (horizontale pijlen) centraal. Door uitwisseling van kennis, kunde en ervaring binnen een niveau kan stress op betreffend niveau zo effectief en efficiënt mogelijk worden aangepakt.



Figuur 1. FFT-stressmanagementmatrix

STRESSBEÏNVLOEDING EN EFFECTIVITEITONTWIKKELING

De effectiviteit van de beïnvloeding per managementniveau is afhankelijk van het stadium van effectiviteitontwikkeling waarin het betreffende managementniveau zich bevindt:

1. Bewustwording (weten).
2. Bereidheid (willen).
3. Bekwaamheid (kunnen).

Voor het doorlopen van deze drie stadia hebben wij een zeer doeltreffende strategie ontwikkeld: FFT-denkadvisering. Deze strategie is overal en altijd toepasbaar en geschikt voor individueel gebruik en voor toepassing binnen teams en organisaties.

FFT-denkadvisering bestaat uit drie stappen: anders denken, anders durven en anders doen. Deze drie stappen vormen de kern van ons succes: de ontwikkeling van uw effectiviteit!

Figuur 2 toont, door middel van horizontale pijlen, de mogelijke ontwikkeling van effectiviteit per managementniveau. De verticale en diagonale pijlen laten de mogelijke interactie tussen de ontwikkelingsstadia per niveau zien.

Om stress effectief te beïnvloeden, is bekwaamheid op alle drie de managementniveaus (A3, B3 en C3) een vereiste. Bekwaamheid is echter pas aan de orde als het stadium van bereidheid (A2, B2 en C2) is doorlopen. En bereidheid vraagt om voltooiing van het stadium van bewustwording (A1, B1 en C1)

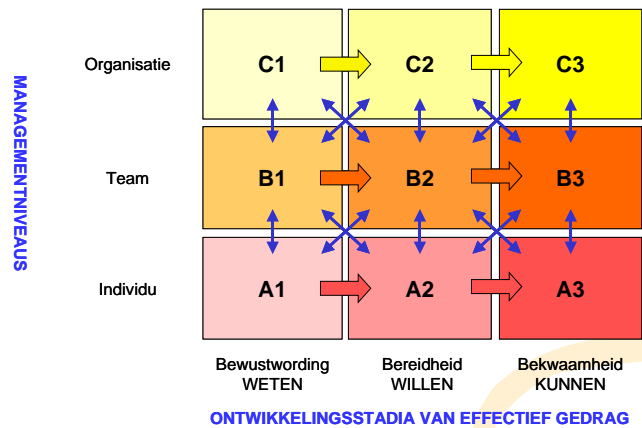
Conclusies: zonder bewustwording, geen bereidheid. Zonder bereidheid, geen bekwaamheid. En zonder bekwaamheid, geen effectieve beïnvloeding van stress.

EFFECTIEF STRESSMANAGEMENT DOOR EFFECTIVITEITONTWIKKELING

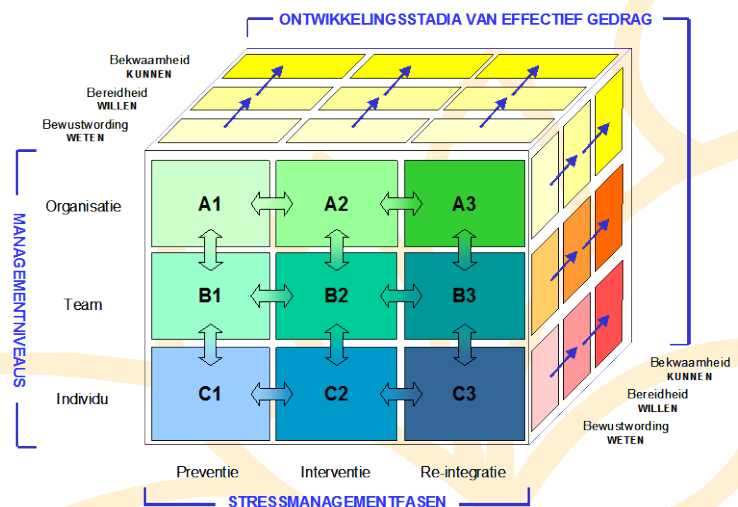
Een effectieve aanpak van stress is integraal. Zij richt zich op preventie, interventie en re-integratie en vindt plaats vanuit drie managementniveaus: individu, team en organisatie.

De mate van effectiviteit per managementniveau wordt bepaald door het stadium van effectiviteitontwikkeling, waarin betreffend managementniveau zich bevindt: zonder bekwaamheid, geen effectieve stressbeïnvloeding.

Figuur 3 vat de visie van FFT samen.



Figuur 2. FFT-effectiviteitontwikkelingsmatrix



Figuur 3. FFT-stressmanagementmodel

S U C C E S M E T A N D E R S D E N K E N , D U R V E N , D O E N !

EFFECTIEF STRESSMANAGEMENT EN FFT

Als u stressmanagement effectief wilt aanpakken, is FFT de partner die u zoekt. Met de combinatie van stressmanagementcoaching, -training en -advies bieden wij u een integrale aanpak voor succesvolle drukbeïnvloeding en -hantering op drie managementniveaus binnen uw organisatie. Ook los van elkaar staan deze diensten volledig tot uw beschikking. Voor deskundige begeleiding van stressmanagementtrajecten voorziet FFT in interim- en projectmanagement.

COACHING

Stressmanagementcoaching van FFT richt zich op uw persoonlijke (over)drukbeleving en -hantering. Hierbij besteden wij aandacht aan (de combinatie van) uw werk, privé-leven en hobby's. Binnen elk van deze omgevingen leert u (over)druk en (over)spanning op assertieve wijze te voorkomen, te hanteren en te verminderen. Succesvolle toepassing van tegendruk en ontspanning is uw resultaat.

Voor het vinden, behouden en herstellen van uw persoonlijke balans tussen enerzijds druk en spanning en anderzijds tegendruk en ontspanning passen wij een zeer effectieve strategie toe: FFT-denkadvisering. Door anders te leren denken, durven en doen pakt u zowel de oorzaak als het gevolg van (over)spanning effectief aan.

Stressmanagementcoaching van FFT is een effectieve investering, als u in (de combinatie van) uw werk, privé-leven of hobby's één of meer van de volgende uitspraken herkent:

- Ik zit niet lekker in mijn vel.
- Ik doe niet wat ik wil.
- Ik wil niet wat ik doe.
- Ik heb last van spanningen/stressklachten.
- Ik ervaar meer negatieve (stresserende) dan positieve (motiverende) druk.
- Ik heb moeite met effectieve drukhantering (tegendruk bieden en/of ontspanning).
- Ik wil meer aan stresspreventie doen.
- Ik wil effectiever leren interveniëren bij stress.
- Ik wil meer succes met re-integratie bij verzuim en arbeidsongeschiktheid door stress.

Wilt u meer weten over stressmanagementcoaching van FFT? Neem dan nu vrijblijvend contact met ons op. Aanmelding voor een persoonlijk intakegesprek is mogelijk via www.fft.nl/meerWeten/aanmeldingen.htm. Download hiervoor pdf-bestand 'Aanmelding FFT-stressmanagementcoaching'.

TRAINING

Wilt u samen leren om (over)druk en (over)spanning effectief te beïnvloeden? Dan maakt u met stressmanagementtrainingen van FFT een goede keuze.

FFT-stressmanagementtrainingen concentreren zich op effectieve drukbeïnvloeding door het team en de individuele leden van dit team. Preventie, interventie en re-integratie komen aan bod, evenals methoden, strategieën en vaardigheden om (toenemende) werkdruk succesvol te kunnen (blijven) hanteren. Evenwicht tussen druk en spanning enerzijds en tegendruk en ontspanning anderzijds staat hierbij centraal.

Door collectieve toepassing van FFT-denkadvisering leren de teamleden om eigen en andermans werkdruk anders te beleven en te hanteren. Zij ontwikkelen hun eigen mogelijkheden om zelf een motiverend werkklimaat te creëren, te behouden en te herstellen en maken effectief gebruik van de gelegenheden, die het team biedt.

'OPEN' TRAININGEN

Als 'open' training biedt FFT 'Succes zonder stress' aan. Met deze training leert u uzelf, uw tijd en uw omgeving (werk, privé-leven en hobby's) assertief, vaardig en ontspannen te managen.

MAATWERKTRAININGEN

Variaties op 'Succes zonder stress' zijn ook als maatwerktrainingen leverbaar. Hierbij bepaalt u zelf inhoud, vorm, werkwijze, duur en doorlooptijd. Per training kunt u bovendien profiteren van een unieke FFT-service: de effectiviteitsevaluatie. Voor een offerte op maat, kunt u via www.fft.nl/meerWeten/offerte.htm uw eigen training samenstellen. Download hiervoor pdf-bestand 'Aanvraag offerte stressmanagementtraining'.

ADVIES

Stressmanagementadvies van FFT pakt (over)druk, stress en hieraan gerelateerd verzuim aan bij de bron: uw bedrijfsvoering. Wij maken ineffectieve structuren, culturen, processen en procedures inzichtelijk en helpen u met het vinden en implementeren van effectieve alternatieven. Uw resultaat: een gezonde organisatie met gezonde geesten in gezonde lichamen!

In de volgende situaties is stressmanagementadvies een effectieve investering:

- Stressklachten leiden (steeds vaker) tot verzuim of andere improductiviteit.
- Medewerkertevredenheidsenquêtes, risico-inventarisatie- en evaluaties (RI&E) en andere metingen concluderen dat er sprake is van negatieve werkdrukbeleving of stress.
- Stressmanagement is geen regulier onderdeel van arbo-, verzuim- of HR-management.
- Drukbeïnvloeding wordt niet top-down en bottom-up gemanaged: er wordt niet (voldoende) met, van en aan elkaar geleerd wat de meest effectieve en efficiënte aanpak van drukbeleving- en hantering is.
- Preventie, interventie en re-integratie worden niet in samenhang met elkaar aangepakt: er wordt meer gereageerd dan geanticipeerd.

Wilt u meer weten over FFT-stressmanagementadvies? Neem dan nu vrijblijvend contact met ons op.

VERZOEK OM CONTACT/OFFERTE

Kiest u voor een gezonde geest in een gezond lichaam in een gezonde organisatie? En spreekt onze aanpak u aan? Neem dan nu vrijblijvend contact met ons op voor een oriënterend gesprek over uw wensen en onze mogelijkheden.

Telefoon : 071 – 331 40 18
 Fax : 071 – 331 51 32
 E-mail : FeelFit@FFT.nl
 Website : www.FFT.nl

Overige brochures (zie ook www.fft.nl/meerWeten):

- Brochure 'FFT bedrijfsinformatie'.
- Brochure 'FFT en effectiviteitontwikkeling'.
- Brochure 'FFT en effectief verzuimmanagement'.
- Brochure 'FFT en interim- en projectmanagement'.
- Brochure 'Succes zonder stress'.

Voor aanmeldformulieren, raadpleeg www.fft.nl/meerWeten/aanmeldingen.htm.

Voor offerteaanvraagformulieren, raadpleeg www.fft.nl/meerWeten/offerte.htm.

ALGEMENE VOORWAARDEN

Op alle offertes, overeenkomsten en diensten van Fit For Thought - denkadviesing zijn, met uitzondering van andere schriftelijk overeengekomen voorwaarden, de algemene voorwaarden van Fit For Thought – denkadviesing van toepassing. Deze zijn gedeponereerd bij de Kamer van Koophandel te Leiden onder KvK-nummer 28075173 en te downloaden via www.fft.nl/meerWeten/algemenevoorwaarden.htm.