

MEER GRIP OP STRESS EXPERIMENT

Maak stress bespreekbaar en bouw samen met je collega aan een plezierige en stressbestendige werkrelatie. Laat je in dit experiment leiden door je nieuwsgierigheid, stel open vragen en geef elkaar de ruimte. Veel plezier!

Stap 1. Kies een collega met wie je dit experiment samen wilt aangaan.

stap 2. Neem ieder 15 minuten de tijd om de antwoorden op dit blad voor jezelf in te vullen.

stap 3. Pak een kop thee/koffie en neem 30 minuten de tijd om uit te wisselen.

stap 4. Plan een nieuwe afspraak (bijv. over 2 weken) om terug te kijken op jullie stressgedrag/experiment en deel wat werkte en wat juist niet.

Waarom werken wij samen? Waarom vind ik het zo leuk om met [naam collega] te werken?

Als ik in een flow zit zie ik er zo uit

Wie ben je als je op je best bent? Hoe gedraag je je als alles vanzelf lijkt te gaan? Hoe voel je je?

Zo beschrijf ik mijn persoonlijkheid en werkstijl

Werk je graag onafhankelijk? Ben je op je best in een sociale setting? Houd je meer van de ochtend of de avond? Etc.

Als ik stress ervaar, zie ik er zo uit

Beschrijf je reactie. Word je stil of juist druk? Etc.

Als ik stress ervaar, heb ik dit nodig

Wat heb je nodig waar je op dat moment niet om kan vragen? Een korte pauze? Iemand die je vraagt kan ik je helpen? Een verandering van focus?

Psssssst! Wil je dit samenwerkproces meer verdiepen en wil je weten hoe?

Stuur Leoni een mailtje via leoni@otm.amsterdam