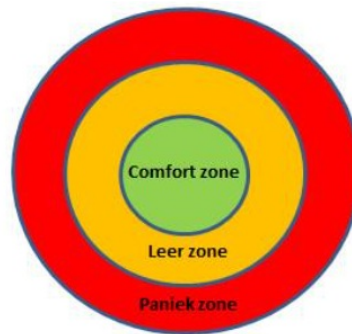


COMFORT – STRESS - STRETCH

We leven in een woelige wereld vol veranderingen en organisaties doen steeds meer een beroep op jouw wendbaarheid en aanpassingsvermogen.... daar zou je stress van kunnen krijgen. Maar zit er nog iets tussen jezelf comfortabel c.q. prettig/veilig voelen en in de stress raken?



Zoals bovenstaande afbeelding al aangeeft zit er inderdaad een 'spanningsveld' tussen de comfortzone en de paniekzone oftewel stress. Uiteraard is dat per persoon verschillend en is deze afbeelding bedoeld ter illustratie, wellicht is jouw leerzone veel groter dan jouw paniekzone of andersom.

Op het moment dat je door een bepaalde situatie wordt gedwongen om buiten je comfortzone te gaan, kun je je gestrest voelen. Dit stressgevoel betekent eigenlijk dat je te snel of te ver buiten je comfortzone bent gegaan. Je komt in de stresszone terecht en daar kun je maar beter niet te lang in blijven.



Stretch (leerzone) is in deze context het bewust reiken naar een nieuwe situatie. Dit is het gebied waarvan je eigenlijk niet zo goed weet hoe zaken gaan uitpakken. Deze zone is tegelijkertijd de ruimte waar je jezelf vanuit een persoonlijke en bewuste keuze toestaat om iets uit te proberen (leerzone). De stretchzone is misschien wel spannend en wat onzeker, maar als je dit gebied durft te verkennen en te benutten levert je dat wellicht meer effectiviteit en voldoening op.

Deze leerzone zou je op een andere manier kunnen bekijken door jezelf drie vragen te stellen:

1. *Wat is mijn psychologische reactie op een verandering?*
De Insights Discovery kleurrijke benadering zoals in bovenstaande afbeelding weergegeven kan je wellicht helpen om het concreet te omschrijven.
2. *Hoe zou ik anders kunnen reageren op deze verandering?*
Besef dat het antwoord op de eerste vraag in je comfortzone bevindt. Kijk eens op een andere manier naar je eigen comfortzone, is deze zone wel groot genoeg? Of vind je het tijd om iets nieuws te leren en je comfortzone te vergroten? Hoe ziet die verandering er dan uit als je die door een Rode, Blauwe, Groene of Gele bril bekijkt?
3. *Wat heb ik nodig om een verandering te kunnen omarmen?*
Misschien heb je meer informatie nodig om de verandering echt te begrijpen en wil je weten waar de organisatie heen gaat. Of wil je meer inzicht in wat de verandering voor jou betekent op korte dan wel langere termijn? Of heb je wellicht de steun van een collega nodig, zodat je de stap buiten je comfortzone gemakkelijker kunt zetten?

Als je moet veranderen, zet dan bewuste stappen. Liever kleine stapjes naar stretch dan grote stappen naar stress en blijf vooral ook lekker dicht bij jezelf. Kijk eens op onderstaande trainingen en help jezelf:

[Bekijk de trainingen](#)

Kunnen we je ergens anders mee helpen?

Heb je een vraag op het gebied van leren, training, coaching, opleiding of Insights Discovery, stel je vraag gerust! Kijk bijvoorbeeld eens op ons [Trainingsoverzicht](#) om je te laten inspireren! Het team van Xzellent staat voor je klaar. Of het nu via telefonisch contact, e-mail, WhatsApp, Teams of Zoom is. Zo zijn we altijd dichtbij om je te helpen!

Xzellent Training & Coaching
Stadsedijk 61
4796 RB Willemstad (N-Br.)



[Uitschrijven voor de nieuwsbrief](#)