

Omgaan met stress

Hoe gebruik je de kleurentaal om je mensen te ondersteunen als ze last hebben van stress?



Stress en de Insightskleuren

Veel mensen ervaren op dit moment stress. Er is het afgelopen jaar zoveel op ons afgekomen en voor sommigen is het einde van de crisis nog steeds niet in zicht. Het is dan ook belangrijk om even stil te staan bij hoe je mensen die stress hebben zo goed mogelijk ondersteunt. Maar

hiervoor bestaat niet één juiste aanpak. Dat komt omdat stressgedrag en wat nodig is om stress weg te nemen afhangt van persoonlijke voorkeuren. Insights koppelt die voorkeuren aan 4 kleuren.





Waar krijgen de kleuren stress van?

We zijn geneigd om stress te beschouwen als iets wat voor iedereen hetzelfde betekent. Maar iedereen krijgt stress van andere dingen.

Ik krijg stress van:

Vurig Rood: niet-doorgehakte knopen, controleverlies, gebrek aan leiderschap, traagheid en blabla

Stralend Geel: buitengesloten, afgewezen of vergeten worden, ingeperkte vrijheid, strakke procedures en afgezonderd werken

Zacht Groen: gebrek aan respect, onverwachte veranderingen, inbreuk op mijn normen en waarden, dreiging van conflict

Helder Blauw: een slechte voorbereiding, afgedwongen spontane beslissingen, afleiding en te weinig informatie, logica of structuur

Hoe komt stress tot uiting?

Ook de manier waarop stress tot uiting komt is voor iedereen anders. Bij de één zal het niemand ontgaan dat hij gestrest is. Bij de ander merkt zijn omgeving er helemaal niks van.

Als ik stress heb dan:

Vurig Rood: word ik ongeduldig, dominant, fel en veeleisend, ga ik in de aanval en hou ik geen rekening met gevoeligheden

Stralend Geel: word ik overgevoelig, scherp en emotioneel, ga ik veel en hard praten, word ik chaotisch en voel ik me verongelijkt

Zacht Groen: word ik stil en trek ik me terug, zet ik mijn hakken in het zand, word ik passief, opstandig en principieel

Helder Blauw: word ik heel kritisch, leg ik op alle slakken zout, word ik stug en ijzig, hou ik strak vast aan routines en protocollen





Hoe ga je beter om met stress?

Soms neemt je stress af als je even met iemand praat of samenwerkt met anderen. Een andere keer is het juist beter om even alleen te werken aan de hand van een strak plan. Zo kun je de kleuren inzetten om beter met stress om te gaan.

Vurig Rood: Maak een taakgericht to-do-lijstje en geef duidelijk aan wat je van anderen verwacht

Stralend Geel: Verzet je zinnen door iets leuks te gaan doen met collega's

Zacht Groen: Zoek contact met collega's en kijk wat jullie samen kunnen oppakken

Helder Blauw: Maak een draaiboek voor de werkweek en plan tijd in om ongestoord te kunnen werken

Hoe ga je als team om met stress?

Elke kleur heeft kwaliteiten die ervoor zorgen dat de stress in het team binnen de perken blijft. Hier een paar voorbeelden van hoe je de kleuren kunt inzetten om je collega's te ondersteunen:

Gebruik *Vurig Rood* om je collega's te helpen door de bomen weer het bos te zien en zich te richten op wat écht belangrijk is

Gebruik *Stralend Geel* om teamgenoten te motiveren iets nieuws te proberen en niet te blijven hangen in 'zo hebben we het altijd gedaan'

Gebruik *Zacht Groen* voor verbinding en om ervoor te zorgen dat iedereen zich gehoord voelt

Gebruik *Helder Blauw* om voor een gedetailleerd stappenplan te zorgen, zodat iedereen op de hoogte is van het wat, wanneer en hoe





Wat kun je als leider doen om stress te voorkomen?

Effectieve leiders gebruiken alle 4 de kleuren:

Vurig Rood: Zorg voor meetbare doelen waarbij helder is wie waarvoor verantwoordelijk is

Stralend Geel: Maak mensen enthousiast en geef ruimte aan nieuwe ideeën

Zacht Groen: Nodig je mensen uit om hun standpunten te delen en zorg dat ieders bijdrage wordt gewaardeerd

Helder Blauw: Bied structuur en ruim tijd in voor het stellen van vragen

Meer weten over
hoe Insights kan
helpen om beter
met *stress* om te
gaan?

Meer weten?

Kijk op www.xzellent.nl/introductie-insights-discovery



xzellent
voor beter mensenwerk