

# STRESSBESTENDIG ALS EEN ATLEET

WERKATLEET





# INTENTIE

WERK ALS EEN  
ATLEET





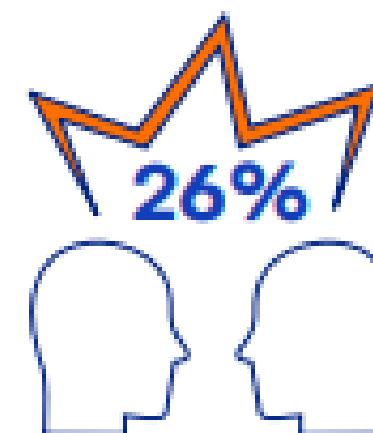
# Werkstress



**42%**  
van de werknemers ervaart  
een lage autonomie.



van de  
werknemers  
ervaart hoge  
taakeisen.



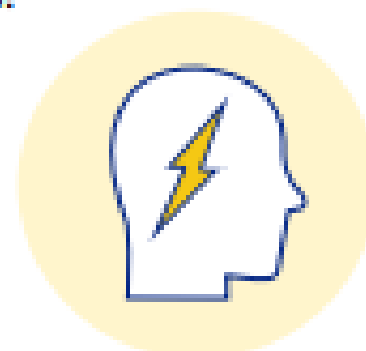
van de werknemers  
heeft een conflict op het  
werk met collega's,  
leidinggevende of  
werkgever.



**41%**  
van de werknemers  
vindt dat er maatregelen  
nodig zijn tegen  
werkstress.

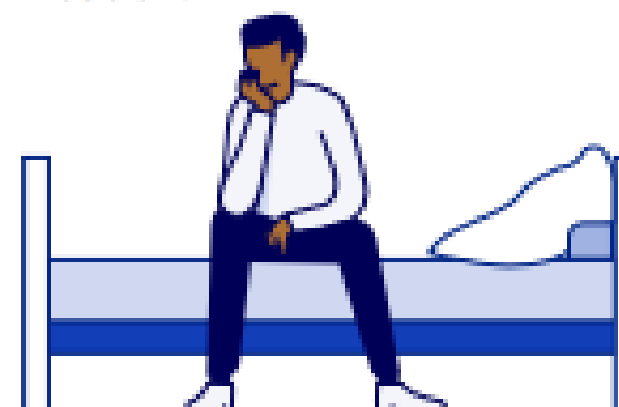
**1,6 miljoen**

werknemers in Nederland  
hebben last van burn-out  
klachten<sup>1</sup>. Dit komt neer op  
20%.



**3%**

van de werknemers geeft aan  
dat ze de beroepsziekte  
overspannenheid of burn-out<sup>1</sup>  
hebben.







Werknemers verzuimden in 2021 11 miljoen dagen met werkstress als reden voor het verzuim.



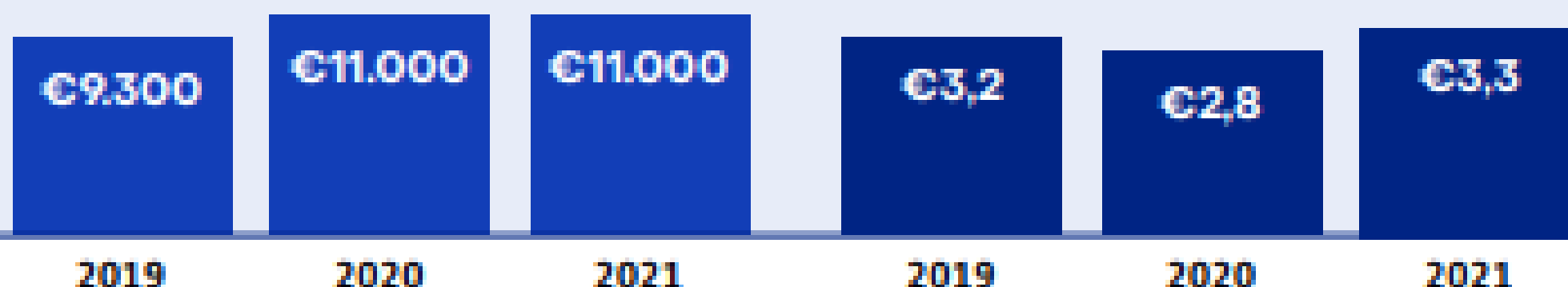
**€11.000**

verzuimkosten wegens werkstress per werknemer in 2021.



**€3,3 miljard**

verzuimkosten werkgever wegens werkstress in 2021.



## Sociale veiligheid



Als het gaat om de psychologische veiligheid op het werk geeft:

**69%**

van de werknemers aan lastige kwesties naar voren te kunnen brengen.

**79%**

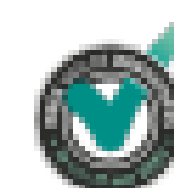
van de werknemers aan gemakkelijk om hulp te kunnen vragen.

**60%**

van de werknemers aan dat het niet erg is om een fout te maken.

<sup>1</sup>Werknemers met burn-out klachten ervaren stressklachten maar zijn over het algemeen (nog) gewoon aan het werk. Mensen met de beroepsziekte burn-out zijn vaak daadwerkelijk uitgevallen. Een arts heeft vastgesteld dat zij de beroepsziekte overspannenheid of burn-out hebben.

De cijfers op deze pagina zijn gebaseerd op de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) 2022. De kosten zijn gebaseerd op de NEA 2021. De NEA wordt uitgevoerd door TNO en CBS.



**TNO** innovation for life





**BELASTING**

**BELASTBAARHEID**

**VS**







# ALLES = VERBONDEN





# ALLES = VERBONDEN





# ALLES = VERBONDEN

Beweging  
&  
Daglicht





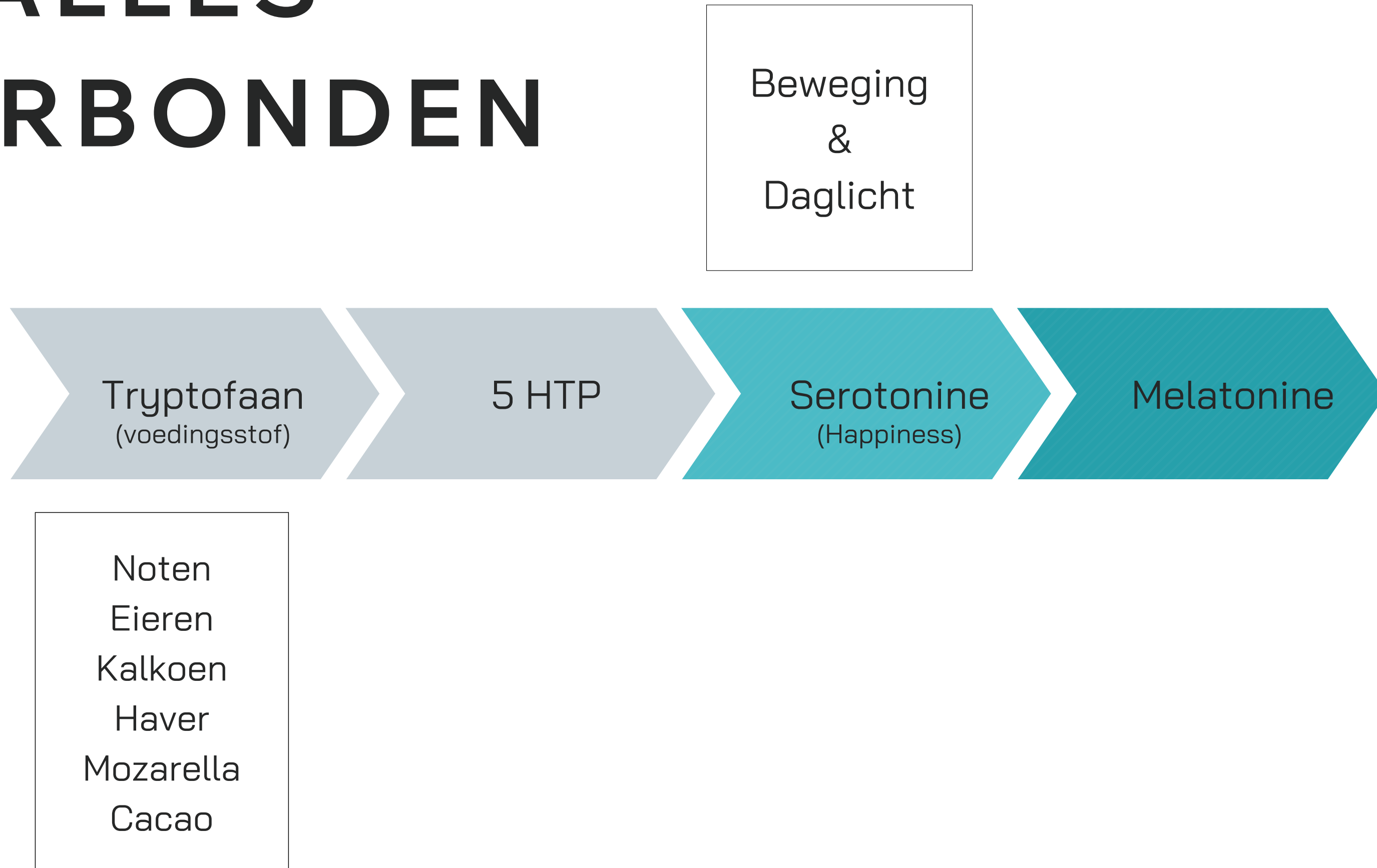
# ALLES = VERBONDEN

Beweging  
&  
Daglicht





# ALLES = VERBONDEN





**DOSE**





# DOSE

## DOPAMINE

## SEROTONINE

## OXYTOCINE

## ENDORFINE

(geluk)

(knuffel)

(pijnstillers)

Zonlicht

Socializen

Sporten

Natuur

Knuffelen

Lachen

De juiste voeding

Elkaar helpen

Warme douche

Meditatie

Complimentjes

Yoga

NIKS doen

(Huis)dieren

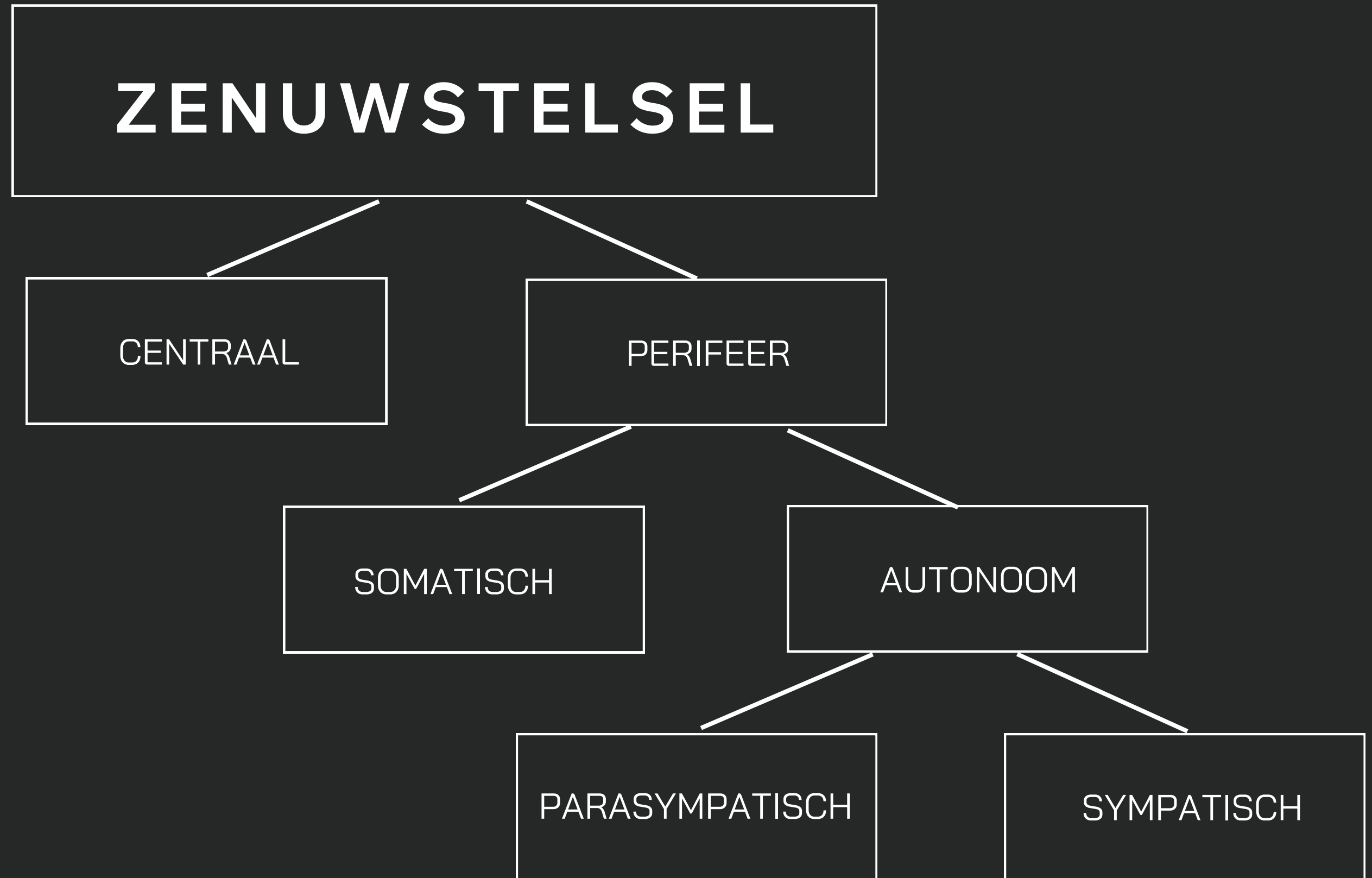
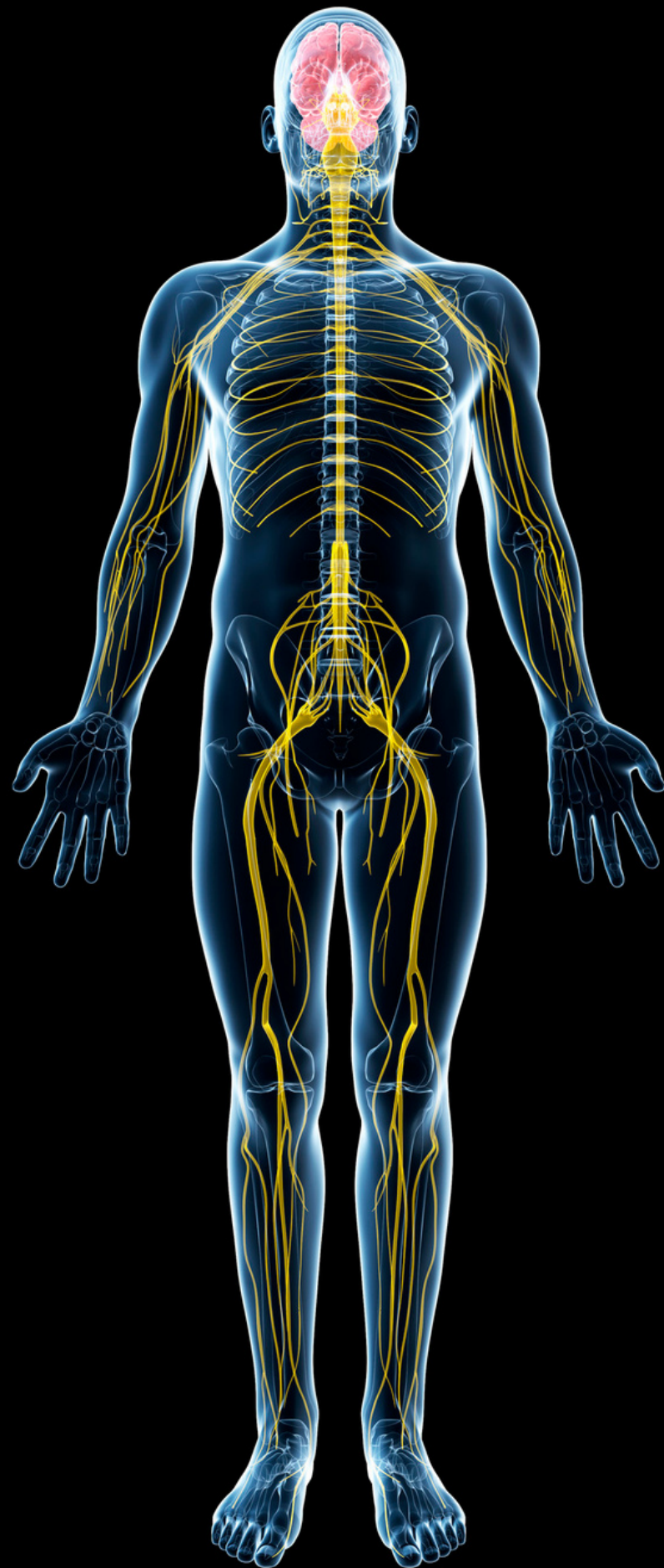
Iets creëren



KARAOKE

Night







# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE

# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

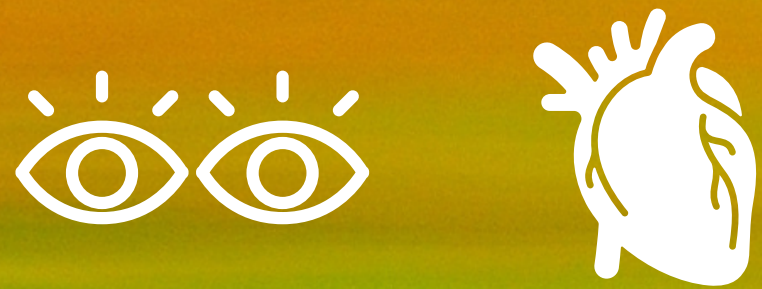
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

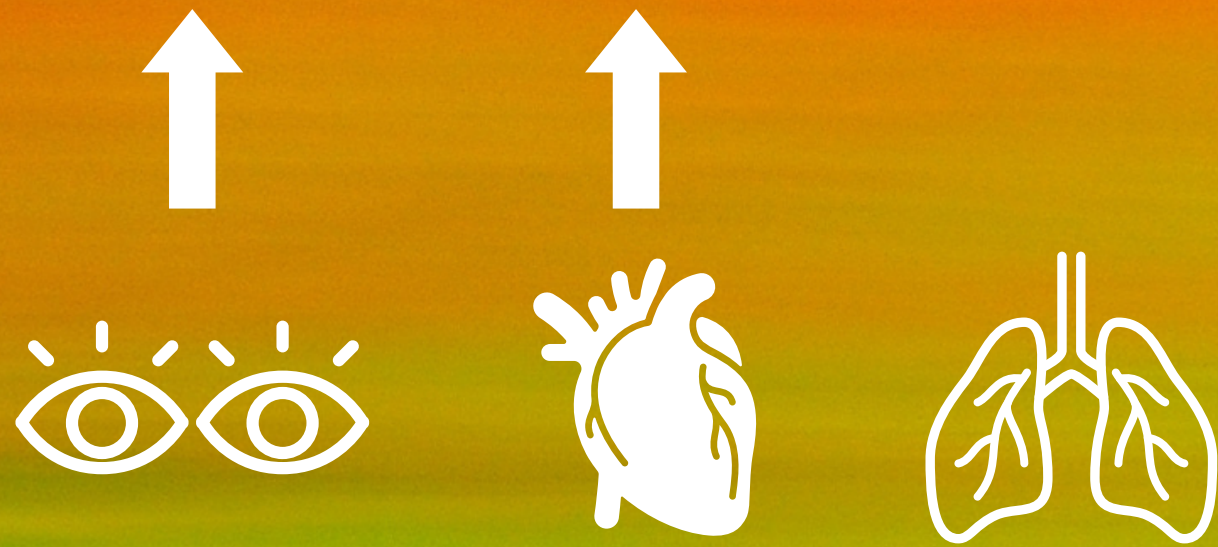
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

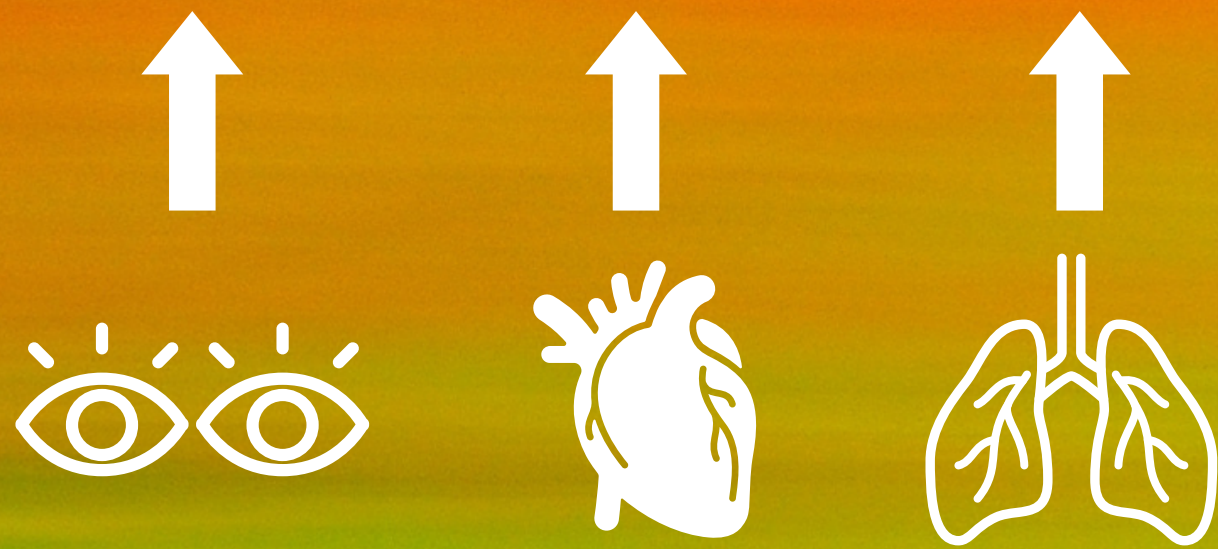
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

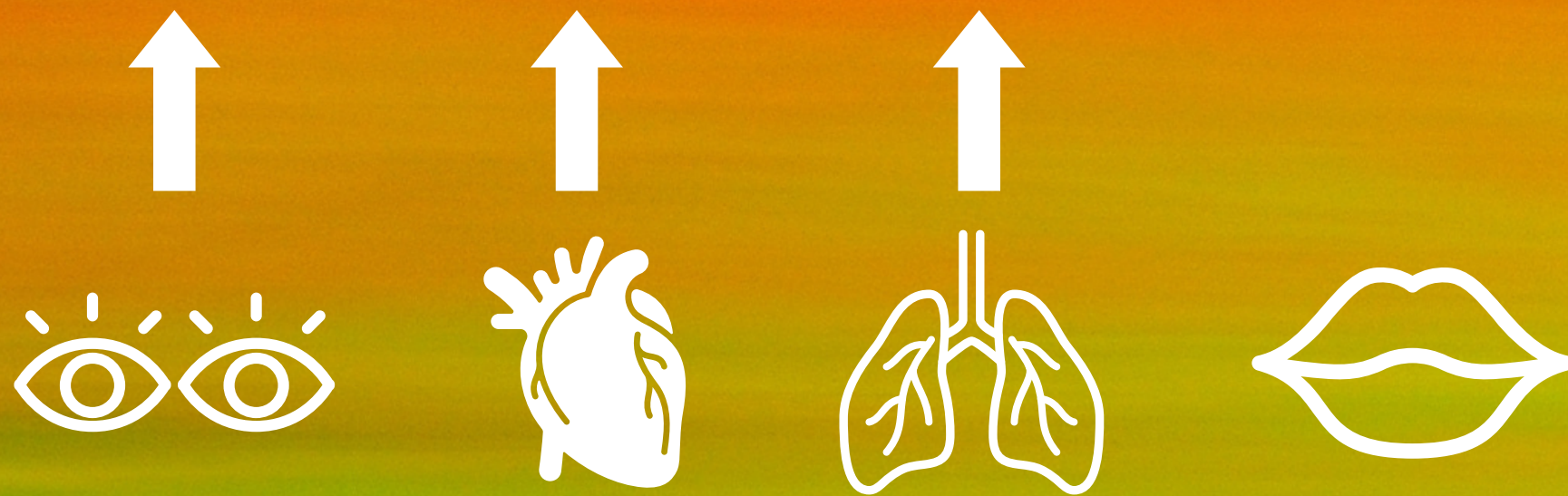
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

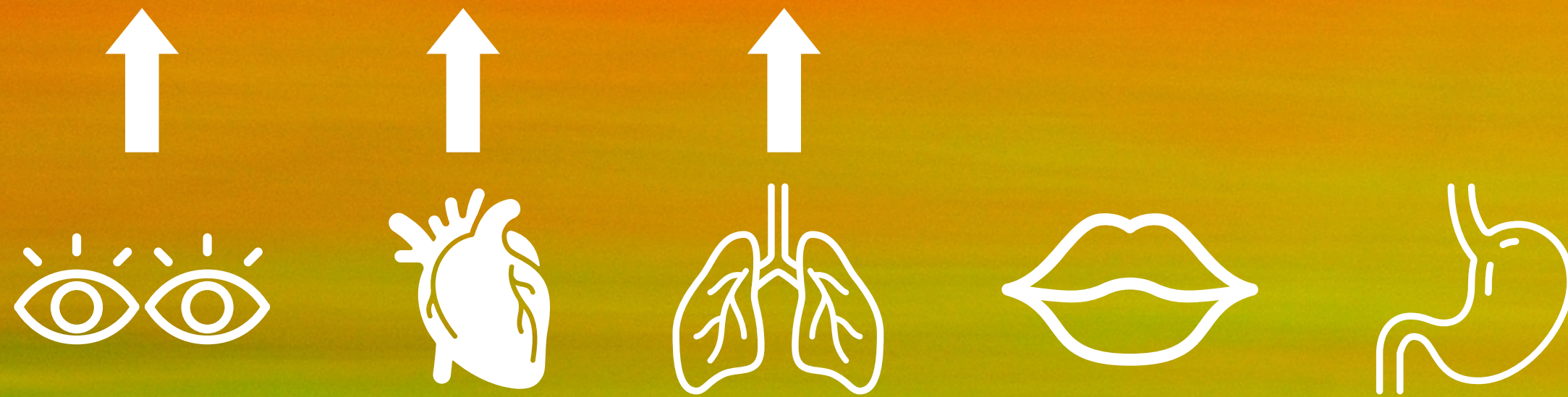
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

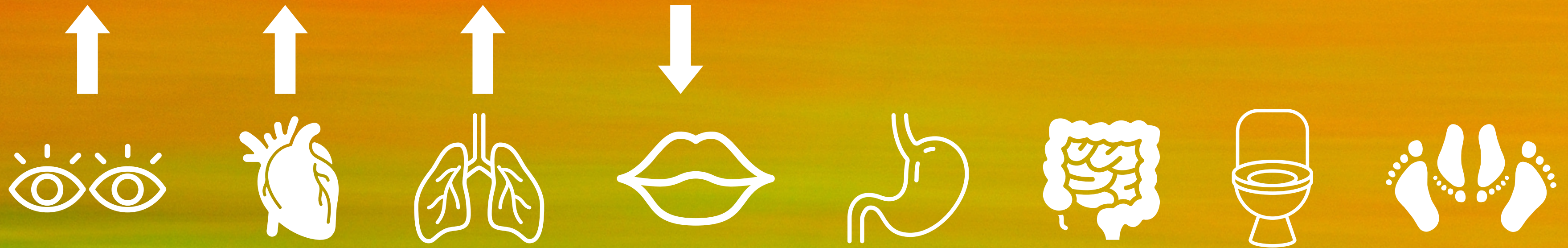
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

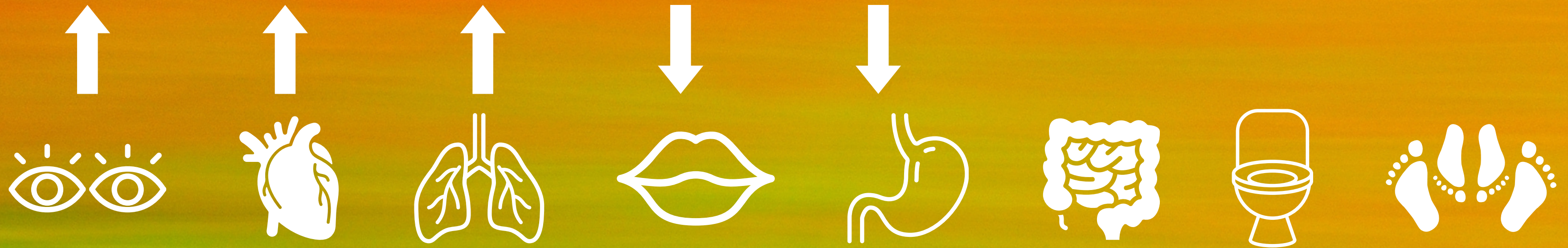
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

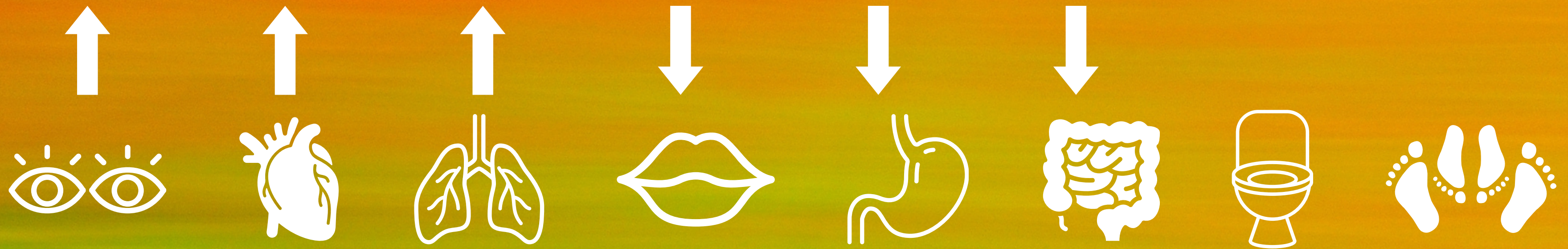
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

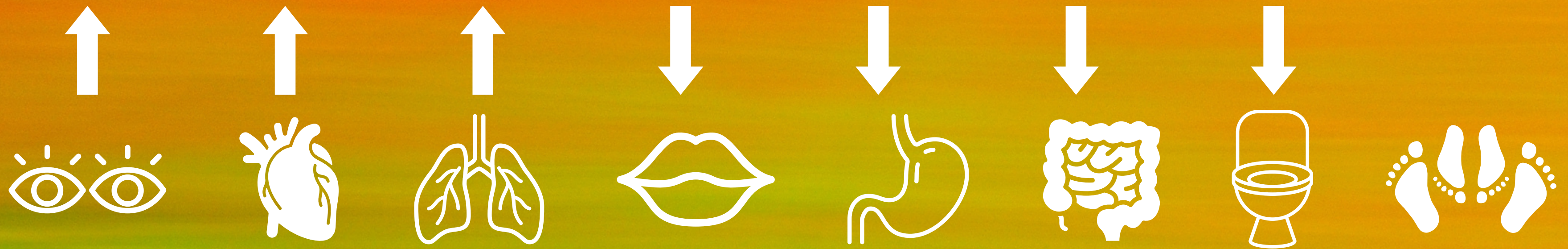
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

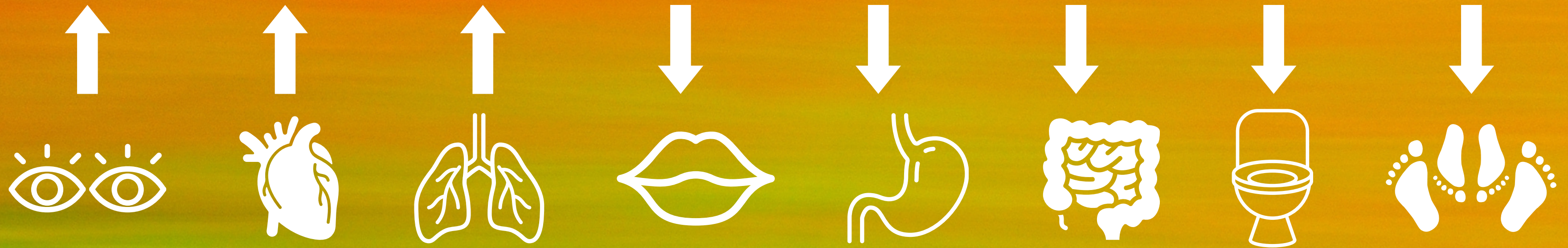
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

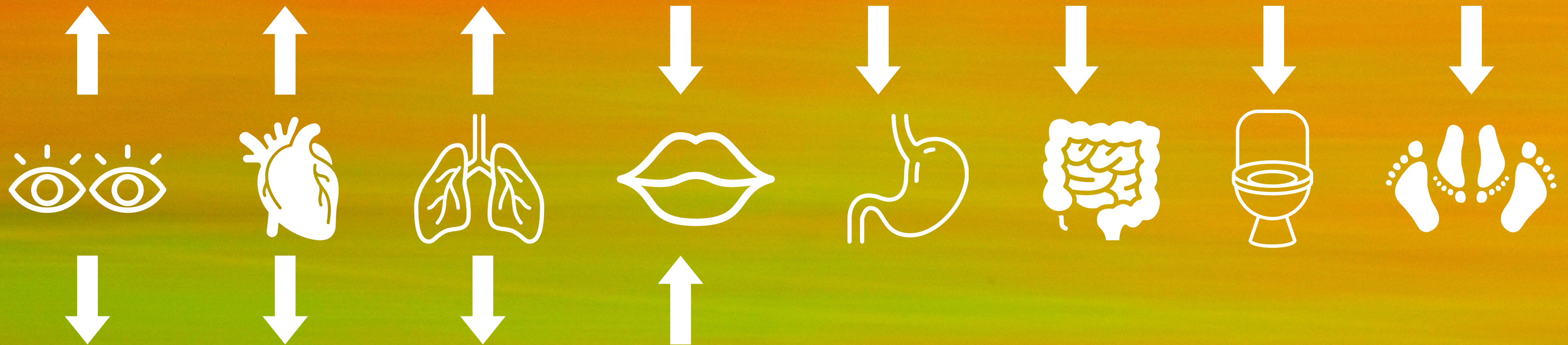
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

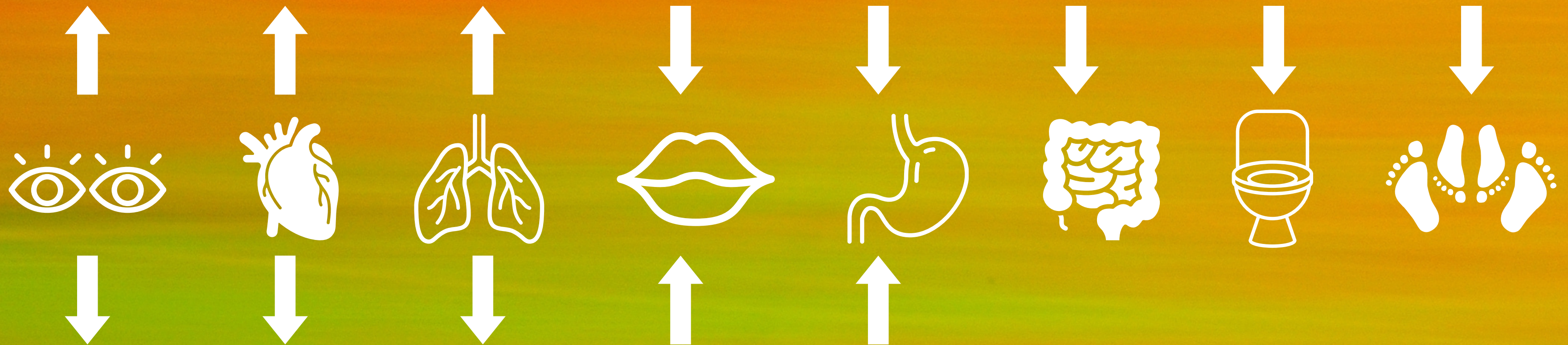
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

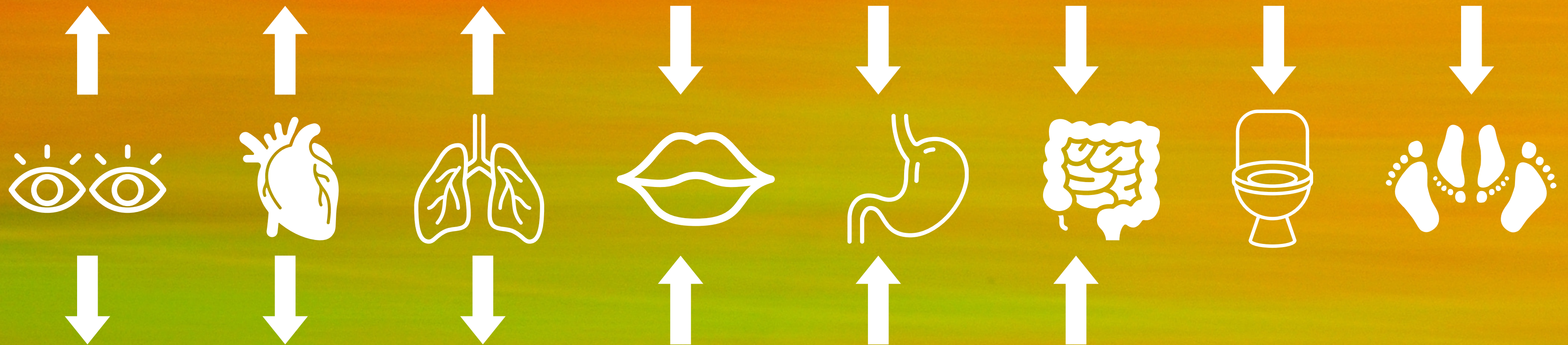
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

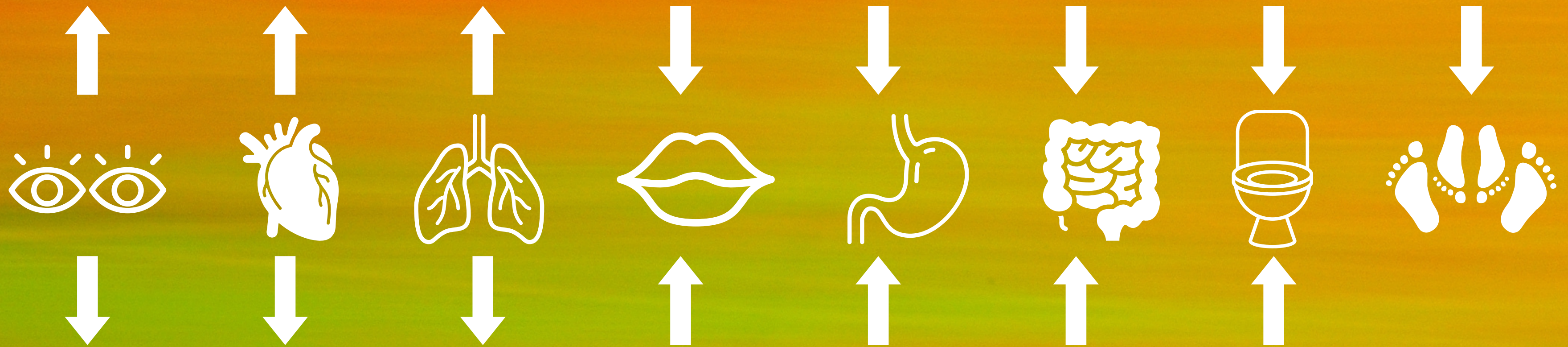
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

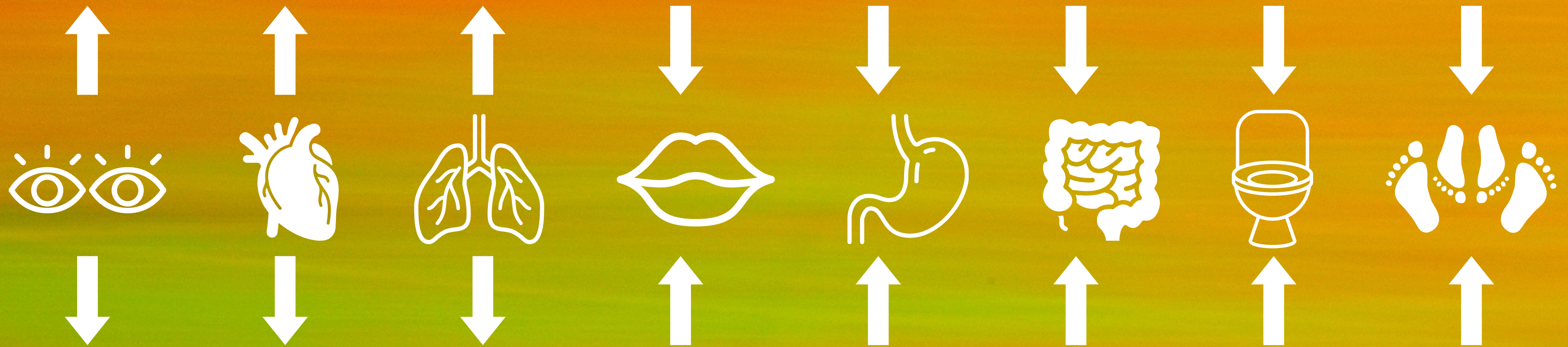
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE

---

# RELAX

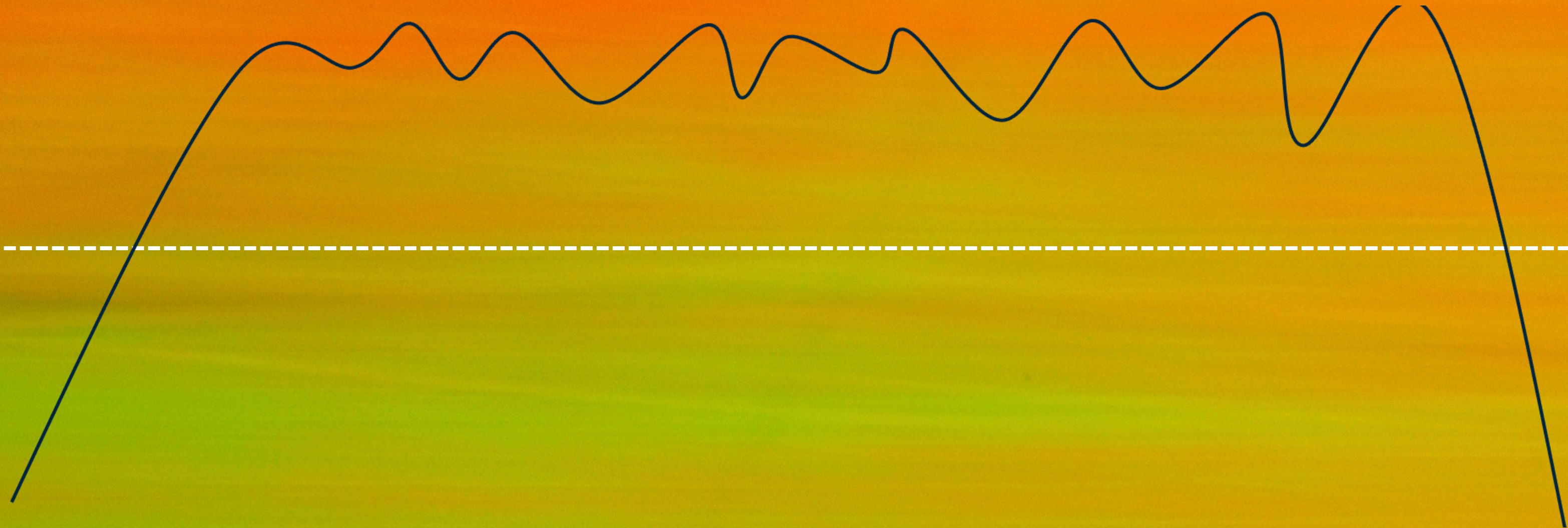
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

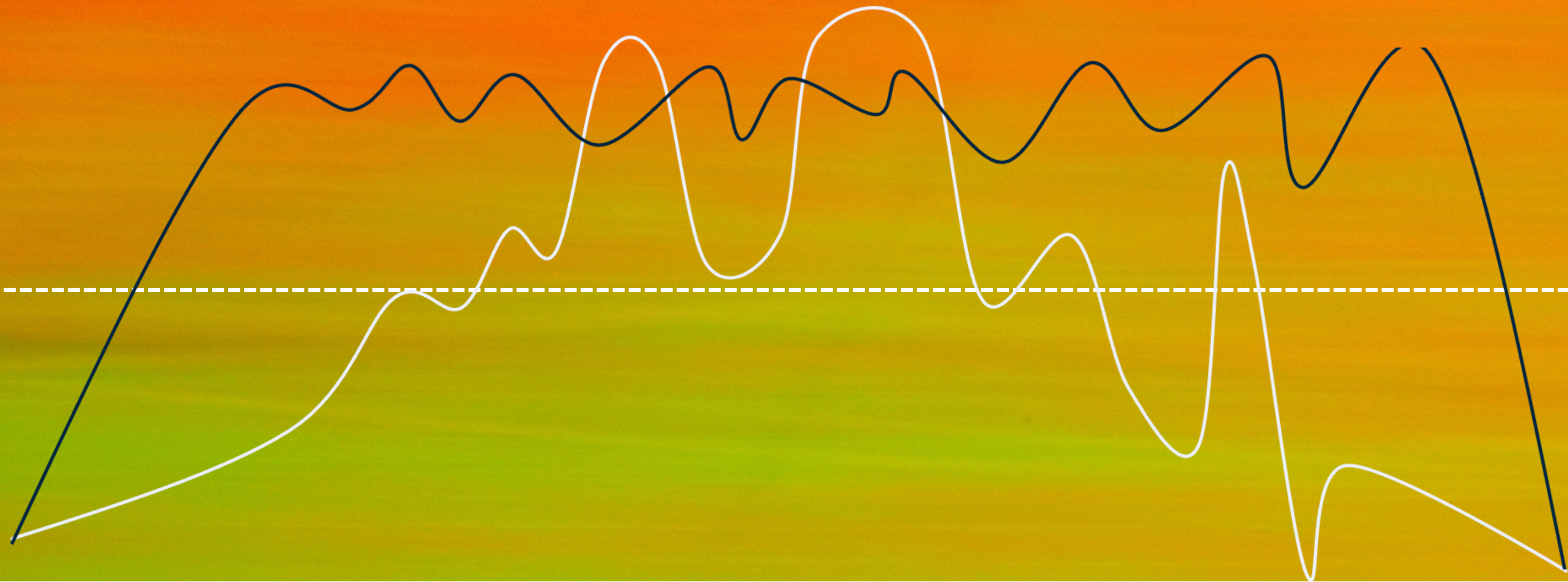
REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID

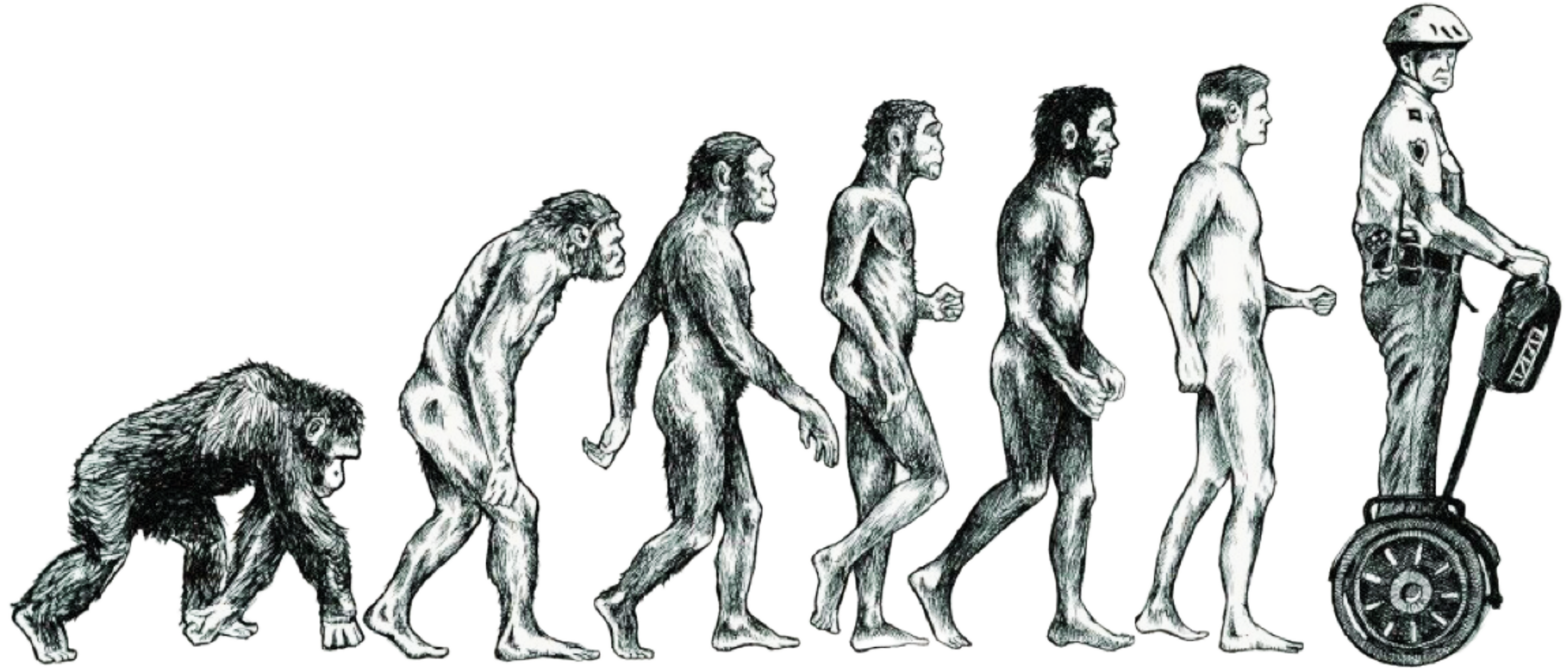




# ADEM

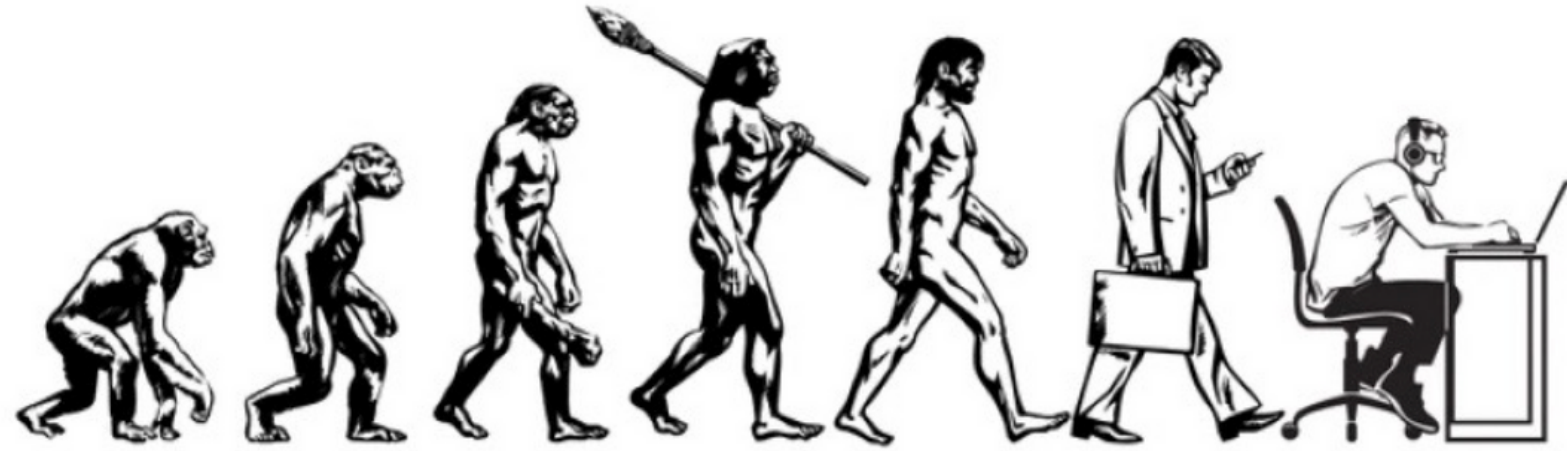








# DE MISMATCH



**In hoeverre zijn we verwijderd van de natuurlijke principes?**

- **Bioritme**  
Voeding, (kunst)licht, beweging, slaap
- **Autonoom zenuwstelsel**  
Chronische stress, ademhaling







**DISTRESS | DANGER ZONE**

**HORMESIS | EUSTRESS | GROW ZONE**

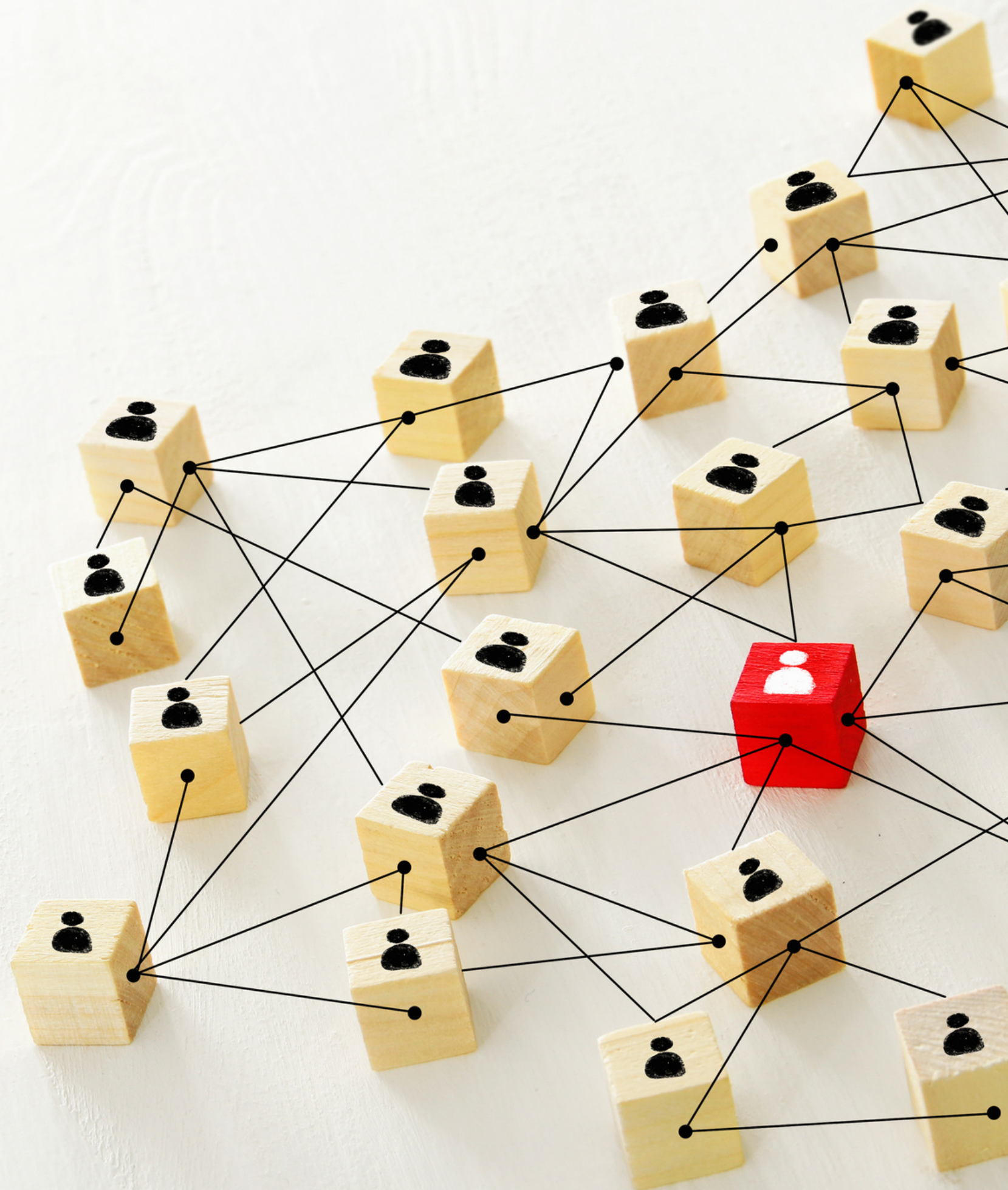
**NO STRESS | COMFORT ZONE**









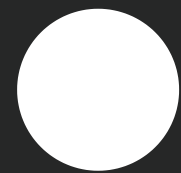
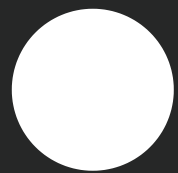
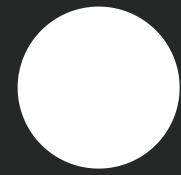
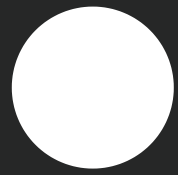
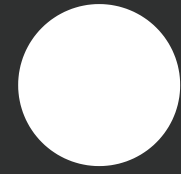
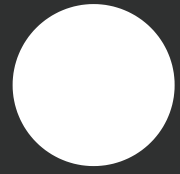


# VERBINDING MET JEZELF

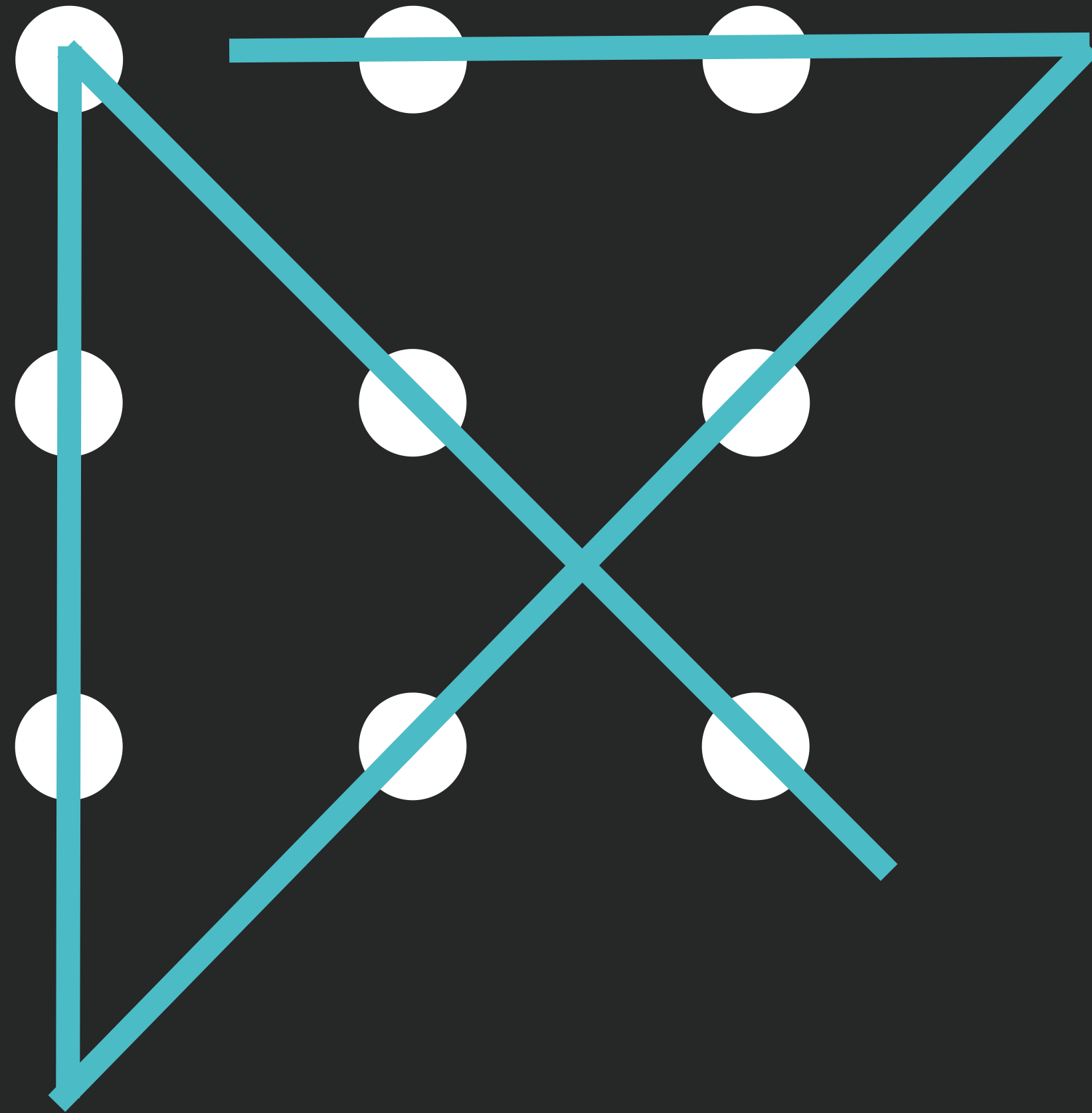
- Bewust worden van:
  - lichaamgedachten
  - emoties en gevoelens
  - gedrag
- De stopknop indrukken
- Kiezen voor momenten voor jezelf  
→ Stilte
- Verbinding met jezelf is nodig om je echt te kunnen verbinden met de ander













# VERBINDING MET JEZELF

- Van re-actief naar bewuste respons
- Omarmen van ongemak
- Sluipverbruik vs herstellende ontspanning
- Leer jouw stresssignalen opmerken
- Wat is jouw input?

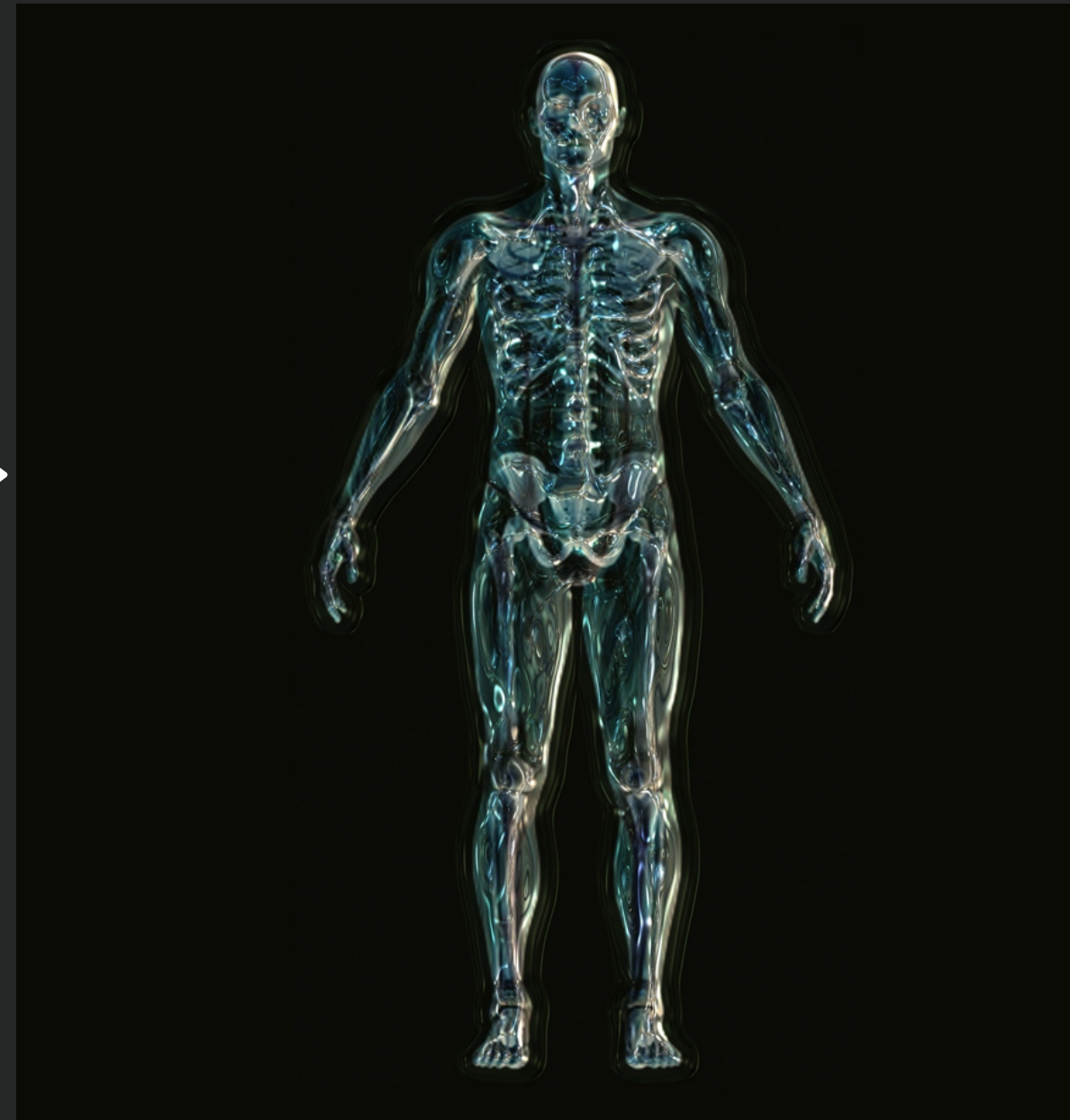




# SYSTEMEEM

## INPUT

?  
?  
?  
?  
?  
?  
?



## OUTPUT

?  
?  
?  
?  
?  
?  
?

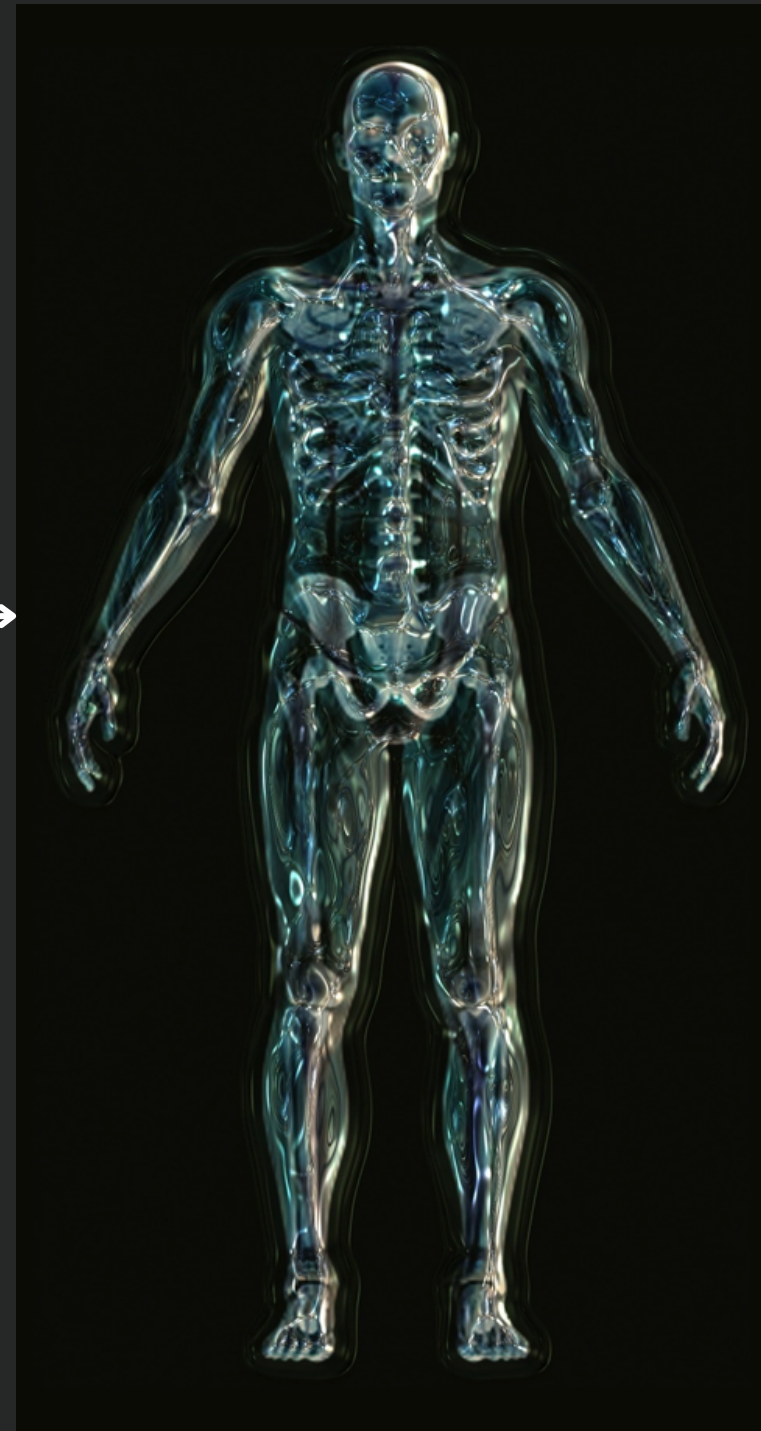




# INPUT

Kunstlicht  
6-8 eetmomenten  
Veel bewerkt eten  
5-10 bakken koffie  
Hele dag zitten  
Chronische stress  
Mond ademhaling  
Weinig intensieve beweging  
Onregelmatige bedtijden  
...  
...  
...

# SYSTEEM



# OUTPUT

?  
?  
?  
?  
?  
?  
?  
?





# INPUT

Daglicht  
2-4 voedzame eetmomenten  
Vooral onbewerkt eten  
Max 3 bakken koffie  
Iedere 30 min bewegen  
Acute stress opzoeken  
Bewuste ademhaling  
Regelmatige bedtijden  
Het bos in  
Je telefoon in de hoek gooien  
...  
...  
...

# SYSTEEM



# OUTPUT

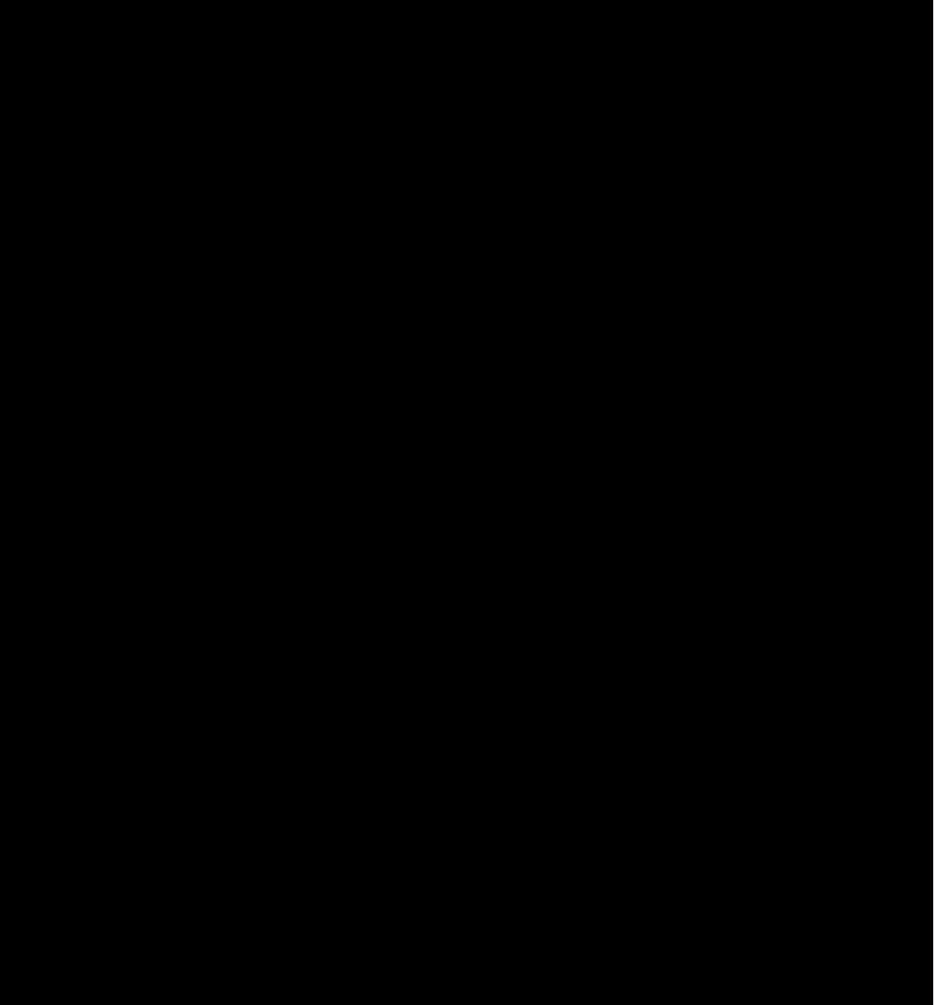
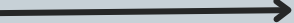
?  
?  
?  
?  
?  
?  
?  
?















# HOE ZIET JOUW COOLING-DOWN ERUIT?







**WAT IS  
BELANGRIJK?**





Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

**WAT IS  
BELANGRIJK?**





Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Laat je werkplek netjes achter

**WAT IS  
BELANGRIJK?**





Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Laat je werkplek netjes achter

Wandel of sport

**WAT IS  
BELANGRIJK?**





Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Laat je werkplek netjes achter

Wandel of sport

Reflecteer

**WAT IS  
BELANGRIJK?**







# WAT IS BELANGRIJK?

Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Laat je werkplek netjes achter

Wandel of sport

Reflecteer

Niet te laat eten







# WAT IS BELANGRIJK?

Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Laat je werkplek netjes achter

Wandel of sport

Reflecteer

Niet te laat eten

Schermtijd







# WAT IS BELANGRIJK?

Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Laat je werkplek netjes achter

Wandel of sport

Reflecteer

Niet te laat eten

Schermtijd

Regelmaat







# WAT IS BELANGRIJK?

Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Laat je werkplek netjes achter

Wandel of sport

Reflecteer

Niet te laat eten

Schermtijd

Regelmaat

Neus ademhaling







# WAT IS BELANGRIJK?

Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Laat je werkplek netjes achter

Wandel of sport

Reflecteer

Niet te laat eten

Schermtijd

Regelmaat

Neus ademhaling

ONT-spannen







# WAT IS BELANGRIJK?

Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Laat je werkplek netjes achter

Wandel of sport

Reflecteer

Niet te laat eten

Schermtijd

Regelmaat

Neus ademhaling

ONT-spannen

Dankbaarheid







All That We Share (NL)



Share



Watch on  YouTube

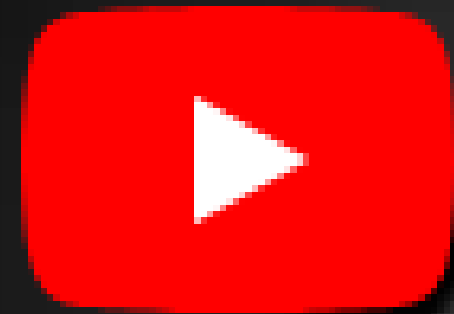


NIEUWE  
LEIDERS

Herinnering is niet hetzelfde als geheugen.

Share

# Dankbaarheid



NIEUWE  
LEIDERS

Watch on  YouTube





"Ik ga ... **omdat** ... ."  
Niet wat, maar hoe.

Beïnvloedbaar  
vs.  
niet beïnvloedbaar

INTENTIE



# HOW TO FIND US?



JEROEN BOUMAN



WERK ATLEET

