

Stress is killing. Wat gaan we eraan doen?

Word ik zo aan het einde van het jaar wat zweverig? Niet echt, maar het einde van het jaar is altijd wel een mooi moment om terug én vooruit te kijken. Wat ging er goed het afgelopen jaar? Wat kan er het komend jaar beter? Wat moet er anders?

Wat mij is opgevallen, niet alleen dit jaar overigens, is dat bij heel veel kantoren waar wij mee werken een enorm tekort aan personeel is. Dat geeft natuurlijk stress aan de top, maar die stress sijpelt ook door op de werkvloer. Het werk moet tenslotte wel af. Ik hoor en zie dan ook dat veel mensen met angst en beven de komende maanden (weer) tegemoet zien.



Dat worden weer korte nachten. Sommigen zien tussen januari en april niet eens het daglicht. De enige vorm van lichaamsbeweging die ze krijgen is het joggen naar het kopieerapparaat of de lift om de pizzakoerier te betalen. Het meest schrijnende verhaal heb ik laatst gehoord van een kandidaat die zich bij ons heeft gemeld. Hij wordt in de drukste dagen door een taxi gehaald en gebracht. Voordat hij in de auto stapt, kijkt hij waar de files staan en vraagt dan aan de chauffeur om de route kiezen met de grootste kans op een file. Want dan kan hij langer slapen!

Ik ben ervan overtuigd dat zo veel stress echt 'killing' kan zijn. Natuurlijk zijn er altijd uitzonderingen, maar een dergelijk stressniveau vreet echt wel aan de meeste mensen. Het is bovendien niet positief voor je gestel. Ik ben ervan overtuigd dat te lang te veel stress de hoofdoorzaak is voor een burn-out. Als je op tijd de signalen herkent, kun je het roer nog omgooien. De kandidaat uit het voorbeeld zat er goed doorheen, maar was er wel op tijd bij.

Hem heb ik in contact gebracht met een goede mindfulness coach. Mindfulness helpt om je niet te veel laten meeslepen in het jachtige bestaan. Het leert je onder andere hoe je moet loslaten wat je beter los kunt laten en om moeilijke zaken op te lossen, te verwerken en een plek te geven.

De komende maanden liggen ook bij velen van jullie stress, uitval en burn-outs weer op de loer. Een burn-out is lastig voor je werkgever, voor je collega's (die je voor je gevoel ook nog eens 'in de steek laat'), maar de facto het meest voor jezelf. Speelt de stress jou ook parten? Doe er dan op tijd wat aan.

De afgelopen weken heb ik verschillende gesprekken gevoerd met mensen die met ons samen willen onderzoeken waar we een oplossing kunnen bieden voor kandidaten die op zoek willen naar een minder stressvolle invulling van hun werkzame leven. In 2018 gaan we dan ook een online loopbaanprogramma aanbieden, specifiek gericht op financials. Als je daar meer van wilt weten, stuur mij dan een mailtje en ik houd je op de hoogte!

Voor nu fijne (en rustige) feestdagen toegewenst. Op naar een mooi 2018!



Redactie: Adviesgroep '88
21 december 2017
www.groep88.nl



Experts in werving & selectie