

Emotie en stressregulatie

Mensen gaan op verschillende manieren om met emoties en gevoelens. We gebruiken verschillende strategieën om onze emoties te beïnvloeden wanneer we met uitdagingen geconfronteerd worden. Zo kunnen we proberen om het probleem op te lossen of er net van weg te lopen, blijven nadenken over onze zorgen of een andere aanpak zoeken. Ook kunnen we onszelf afleiden door iets anders te doen, tegen anderen praten over wat er gebeurt of hulp zoeken ...

Welke strategie het best werkt, hangt af van de situatie. Wanneer je een strategie kiest die voor jou werkt in een bepaalde situatie, word je daar ook veerkrachtiger van: je leert hoe je met moeilijke situaties kan omgaan én beseft ook dat je dat je hiertoe in staat bent. Enkele tips die je misschien al kan toepassen tijdens de oefening:

- Om je emoties onder controle te krijgen in een bepaalde situatie, kan je altijd met **4 elementen aan de slag**: de situatie zelf, de aandacht die je eraan schenkt, hoe je de situatie beoordeelt en hoe je erop reageert.
- **Probeer je ideeën over de situatie aan te passen**: zie sporten bijvoorbeeld als een uitdaging/ontspanning in plaats van iets dat je moet doen.
- **Probeer uit moeilijke situaties te leren** en een positief aspect in tegenslagen te zien. Zo kan een burn-out er misschien voor zorgen dat je nu voor een andere work-life-balans gaat.

Opdracht: de zenuwspiraal

Om te testen hoe jullie aan de slag gaan met stresserende gebeurtenissen, stellen we jullie bloot aan de zenuwspiraal.

Het opzet is gemakkelijk: breng de zenuwspiraal van de ene kant naar de andere kant. Raak je de spiraal aan? Start dan opnieuw. Let wel op: laat iedereen van je team eens aan bod komen.

Is het gelukt? Dan mogen jullie 1 pingpongbal meenemen. Dat betekent dat jullie als team de competentie 'emotie en stressregulatie' hebben behaald.

Ga nu op zoek naar je team-enveloppe en volg de tip naar de volgende locatie.

Reflectievragen

Hoe merk je bij jezelf dat je stress krijgt?

Aan welke uiterlijke gedragingen zie je dit?

Hoe merk je dit innerlijk?



Flexibiliteit

Hoe je hersenen informatie verwerken, heeft een grote impact op hoe je een situatie interpreteert en hoe je erop reageert. Stress, boosheid en angst maken je minder flexibel en kunnen de manier waarop je naar een situatie kijkt en deze aanpakt beperken. Het deel van je hersenen dat instaat voor nadenken en beslissingen nemen wordt zo bijvoorbeeld minder goed gebruikt. Om je hersenen optimaal te laten werken, is er dus een bepaalde mate van rust nodig. Weet wel: wanneer je taken tot een goed einde moeten brengen, kunnen een beetje stress en spanning geen kwaad. Het gaat dus om het vinden van een goede balans!

Om flexibel te kunnen denken helpt het om kalm, creatief en out of the box te denken.

Deze tips helpen je alvast op weg:

- **Zoek naar iets wat je rustig kan maken als je spanning voelt.** Zo kan je flexibeler blijven nadenken en reageren.
- **Brainstorm.** Er zijn 2 denkprocessen belangrijk in het vinden van ideeën en oplossingen: het zoeken naar zoveel mogelijk ideeën, om dan te zoeken naar welke ideeën er ook echt bruikbaar zijn.
- **Doe iets op automatische piloot:** een (fysieke) activiteit die weinig aandacht vraagt, kan je helpen bij het verzinnen van ideeën of oplossingen. Denk aan wandelen, douchen ...

Opdracht: de strooptest

Op het scherm staat een filmpje klaar.
Volg de instructies op het scherm.
Laat elke deelnemer van je groepje telkens een minuut lang de oefening doen.
Zet na een minuut het filmpje op pauze en wissel af.

Hebben jullie de test als groep volbracht?
Zet het filmpje terug klaar op het beginscherm.

Neem daarna 1 pingpongbal mee.
Dat betekent dat jullie als team de competentie 'flexibiliteit' hebben behaald.

Ga nu op zoek naar je team-enveloppe en volg de tip naar de volgende locatie.

Reflectievragen

Hoe reageer je op veranderingen in het dagelijkse leven?

Lukt het je om hier creatieve oplossingen voor te vinden?

Wat helpt je om met deze veranderingen om te gaan?



Omgaan met tegenslag

Wanneer je nieuwe dingen leert, maak je fouten. Dat is eigen aan een leerproces. Het is zelfs nodig om fouten te maken om te kunnen bijleren. Je kan groeien dankzij je fouten als je ze kan herkennen en toegeven, en wanneer je probeert te ontdekken wat er fout liep. Door fouten te zien als een kans om te groeien, worden fouten gewoon een deel van het leerproces, in plaats van falen. Ook leren omgaan met frustratie kan je helpen om je groeikansen te zien.

We geven je een aantal tips mee over omgaan met tegenslagen:

- **Het is onmogelijk om perfect te zijn!** Perfectionisme leidt vaak tot frustratie of ontgoocheling. Streef naar 'goed genoeg' in plaats van naar perfectie.
- **Waardeer wat je wel hebt en wat er goed zit in je leven.** Dat kan bijvoorbeeld door een lijst te maken met alle dingen waarvoor je dankbaar bent.
- **Heb compassie voor jezelf.** Boos zijn op jezelf verhoogt de kans dat je opgeeft. Door zacht(er) voor jezelf te zijn, kan je ook beter nadenken over datgene wat je wel nodig hebt om je doel te bereiken.

Bonustip: kijk naar jezelf en je fouten, zoals je dat bij een vriend zou doen.



Opdracht: Wel in je Vel-spel

Om te kijken wat jullie al hebben geleerd uit het omgaan met tegenslagen, schotelen we jullie een aantal problemen voor waar je als groep een oplossing voor moet vinden. Zoek 3 gepaste oplossingen tijdens het Wel in je Vel-spel:

1. Leg de probleemkaarten (oranje) en de oplossingskaarten (groen) in 2 stapels, met de rug naar boven op tafel.
2. Elke speler neemt 4 oplossingskaarten in de hand. De kaarten worden niet getoond aan de andere spelers.
3. Iemand neemt een probleemkaart van de stapel en leest deze voor.
4. De anderen kijken tussen hun oplossingskaarten en beslissen welke oplossing zij zouden aanraden. Ze leggen de oplossing op tafel met de oplossing naar beneden gericht.
5. Als iedereen zijn kaart heeft gelegd, draait iedereen de oplossingskaarten om.
6. Iedereen krijgt de kans om uit te leggen waarom de gekozen oplossing voor hen de beste keuze is.
7. De persoon met de probleemkaart kiest de beste oplossing. Deze persoon krijgt de probleemkaart.
8. Diegene met de probleemkaart trekt een nieuw probleem. Ander spelers hebben ten steeds 4 oplossingskaarten in hun handen.

Heb je de oplossing gevonden voor 3 problemen? Dan mogen jullie 1 pingpongbal meenemen. Dat betekent dat jullie als team de competentie 'omgaan met tegenslagen' hebben gehaald. Ga nu opzoek naar je team-enveloppe en volg de tip naar de volgende locatie.

Als je het moeilijk hebt, hoe ga je er dan meestal mee om?

Hoe helpt deze oplossing jou?

Zijn er ook nadelen aan deze oplossing? Zoja welke?

Reflectievragen