

Werken en presteren in balans - Groeikompas

Iedereen heeft een bepaalde mate van stress nodig om te leven en te werken. Te veel stress hoopt zich op in lichaam en geest, zorgt voor klachten, en gaat van kwaad tot erger.

Peilstok

Natuurlijk krijg je signalen, maar een stressvol iemand merkt die niet meer op. Daarom is het goed de mate van stress regelmatig te peilen. De stresservaringstool door Groeikompas is een van de peilstokken. We geven je een wetenschappelijk onderbouwd beeld van jouw balans en energieniveau.

Wat is stress?

Iedereen heeft last van stress. Het geeft je een boost alert te zijn. Onder invloed van het hormoon adrenaline versnellen je hartslag en ademhaling en ben je klaar voor actie. Het is de bedoeling dat je snel reageert en dat je daarna rust neemt - de broodnodige hersteltijd.

Als je jezelf deze tijd niet gunt, vanwege allerlei redenen, dan krijg je te maken met een draaglast die groter is dan je draagkracht. Je hebt teveel hooi op je vork genomen.

Aandacht voor de balans

Binnen Groeikompas hebben we verschillende manieren om **stress, energie, wendbaarheid** en het omgaan met **veranderingen** te meten. Alles om ervoor te zorgen dat je werkt en presteert met inachtneming van jouw balans. Dit doen we met diepte- en breedtemetingen op individueel niveau, teamniveau en organisatieniveau.

Goed voelen

Mensen vooruit helpen zonder stress als probleem te ervaren, dat is ons doel. Zeker als we een goed beeld hebben van jouw situatie, voorkomen we met training, workshop of coaching dat je uitvalt.

Je kunt denken aan het krijgen van **praktische inzichten** zodat je je tijd tussen werk en privé beter verdeelt. Je kunt gecoacht worden op wendbaarheid of met begeleiding on the job. Waar jij je goed bij voelt.

Voor meer informatie of het complete boekje, bel 085 732 55 33 of mail office@groeikompas.nl