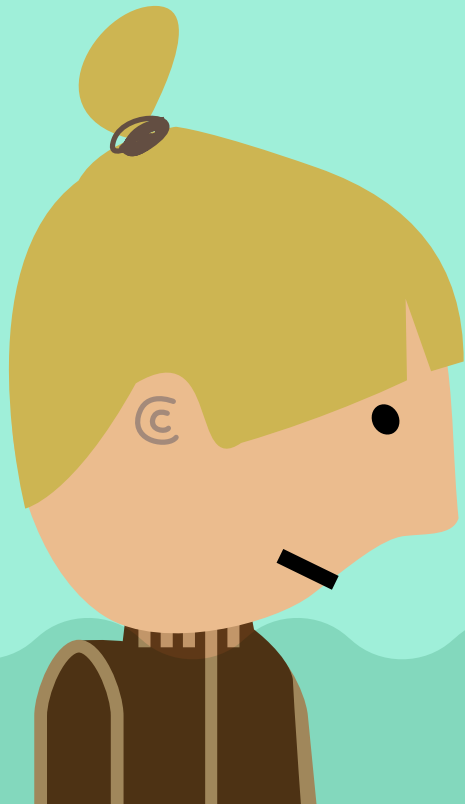



The logo consists of a blue diamond shape with a red border, containing the text 'KOERSKAART' in white, uppercase letters.

KOERSKAART

Three black teardrop icons are arranged vertically on the left side of the page.Three black teardrop icons are arranged vertically on the right side of the page.

# Van werkstress naar werkplezier



120 MIN | 3-9 

# 1/9 Startpunt

 5 min



**LEES HARDOP VOOR:** Hoe zorg je dat je goed, gezond en met plezier kunt blijven werken?

Wat helpt is: goed met stress omgaan. Stress is normaal. Maar te veel stress maakt ziek.

Daarom is het goed om over stress te praten. Want stress is voor iedereen anders. Na het spelen van deze KoersKaart® weet je beter wat jij en anderen nodig hebben om plezierig te werken.

**Wie pakt de rol van Tijdbewaker?** Jij bewaakt de speelduur (2 uur) én de tijd bij elke vraag.



**NOTEER IN DE VAKKEN**

**Wie pakt de rol van Doorvrager?**

Jij vraagt kritisch door waar anderen stoppen.



**EN WAT HIER WORDT BESPROKEN, BLIJFT HIER!**

# 2<sup>/9</sup> Kennismaken

 15 min

*Naam of  
Initialen*


Wanneer ben je een **stresskip**?

En wanneer een **koele kikker**?



STEL JE EVENTUEEL OOK AAN ELKAAR VOOR

# 3<sup>/9</sup> Signalen

 15 min

*Naam of Initialen*

Door welk signaal bij **jezelf** merk je dat het (werk) te veel wordt?

En wat merken **anderen** aan jou?

# 4/9 Stressbronnen

 15 min

Waardoor ervaren jullie wel eens stress? *Turf alle spelers!*

Team	<input checked="" type="checkbox"/>
Organisatie	<input checked="" type="checkbox"/>
Leidinggevende	<input checked="" type="checkbox"/>
Jezelf	<input checked="" type="checkbox"/>
Thuis	<input checked="" type="checkbox"/>
Maatschappij	<input checked="" type="checkbox"/>
24/7 online	<input checked="" type="checkbox"/>
Klant	<input checked="" type="checkbox"/>
Verkeer	<input checked="" type="checkbox"/>
Anders ...	<input checked="" type="checkbox"/>

Wat zijn jullie beste tips om stressbronnen aan te pakken?

 DOORVRAGER: WELKE TIP VIND JIJ DE MEEST VERRASSENDE?

# 5<sup>/9</sup> Keerpunt

 10 min

Jullie zijn halverwege! Lees eerst onderstaande vragen door en neem daarna een pauze als de tijd dit toelaat.

**Blik terug:** Wat waarderen jullie aan de eerste helft van het gesprek?

**Blik vooruit:** Wat spreken jullie af om de tweede helft goed af te ronden?

 VERDEEL EVENTUEEL DE ROLLEN VAN VRAAG 1 OPNIEUW

# 6/9 Energiebronnen

 20 min

Scan de code of ga naar [WWW.KOERSKAART.COM/WERKSTRESS](http://WWW.KOERSKAART.COM/WERKSTRESS) en bekijk samen het filmpje.



Mensen die weinig stress en veel werkplezier ervaren, putten veel energie uit deze drie energiebronnen.

## A. Competentie

In welke mate past jouw werk bij wat je kunt en heb je leer- en ontwikkelmogelijkheden?

Turf alle spelers:

--	-	+	++
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En deel voorbeelden met elkaar:

## B. Autonomie

In welke mate biedt jouw werk ruimte om zelfstandig te bepalen wat je wanneer en met wie doet?

Turf alle spelers:

--	-	+	++
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En deel voorbeelden met elkaar:

## C. Verbinding

In welke mate geef je steun en waardering aan anderen en in welke mate krijg je steun en waardering van anderen?

Turf alle spelers:

--	-	+	++
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En deel voorbeelden met elkaar:

# 7/9 Versterken

 DOORVRAGER: VRAAG GOED DOOR!

 20 min

Naam of Initialen

Welke van de energiebronnen is voor jou nu de **belangrijkste**?

En hoe kun je deze **versterken** om stress te verminderen?

COMPETENTIE  AUTONOMIE  VERBINDING

COMPETENTIE  AUTONOMIE  VERBINDING

COMPETENTIE  AUTONOMIE  VERBINDING

COMPETENTIE  AUTONOMIE  VERBINDING

COMPETENTIE  AUTONOMIE  VERBINDING

COMPETENTIE  AUTONOMIE  VERBINDING

COMPETENTIE  AUTONOMIE  VERBINDING

COMPETENTIE  AUTONOMIE  VERBINDING

COMPETENTIE  AUTONOMIE  VERBINDING



# 8/9 Stappen

DENK BIJVOORBEELD AAN: ✓ COLLEGA ✓ NETWERK  
✓ DEELNEMER AAN TAFEL ✓ LOOPBAANADVISEUR/HR ✓ PARTNER/THUIS  
✓ LEIDINGGEVENDE ✓ ONDERNEMINGSRAAD ✓ 'DE SPIEGEL'

 15 min

Naam of Initialen	Wat is jouw <b>eerstvolgende stap</b> om beter met stress om te gaan?	En wie is de <b>persoon</b> die jou vooruit kan helpen? Geef elkaar tips!
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

# 9/9 Eindpunt

 5 min

Het is gelukt, jullie zijn bij de laatste vraag aangekomen!

**Blik terug:** Hoe heb jij dit KoersKaart® gesprek beleefd?

**Blik vooruit:** Wat is de beste manier om jullie gesprek voort te zetten?

 EN WIE RAAD JIJ DIT GESPREK AAN?

**Deze KoersKaart® is jullie gespreksleider.** Speel geprint op tafel (**print&play**) of direct digitaal (**project&play**). Geen begeleiding of handleiding nodig, ideaal op grote schaal. Meer weten? Ga naar [KOERSKAART.COM/CHECK](https://www.koerskaart.com/check).

Deze KoersKaart® is ontwikkeld in co-creatie met het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, Philips, Rijkswaterstaat, Universiteit van Amsterdam, Nyenrode, Arboned.