



Oefening: Wat stress met je doet

Inleiding

Voor deze oefening maken we gebruik van de stresstest: *Hoe stressbestendig ben jij?* Deze oefening komt uit het boek: *Druk, druk, druk*, van Carry Petri en Jolande Bouman (Uitgeverij Thema, 2009)

Deze kan in een workshop Pijler 2, of in een werkbijeenkomst van Pijler 1 of 3 gebruikt worden om de deelnemers op te laten ervaren wat stress met hen doet.

De oefening sluit aan op het thema Schaarste, of mobility mentoring

De oefening

Vorbereiding:

Print een vooraf het aantal exemplaren dat je denkt nodig te hebben *dubbelzijdig* af.

Introductie

Kondig de test als 'korte oefening' aan. Deel daarop de vragenlijst uit en vraag de deelnemers de test in *drie minuten* voor zichzelf in te vullen (geef geen verdere uitleg).

Laat de beschikbare tijd niet uitlopen en voor de druk wat op door op een gegeven moment te zeggen: "*Nog één minuut!*"

Bespreking en conclusies

Na drie minuten vraag je mensen te stoppen en vraag hen hoe het was om het lijstje in te vullen. Je zult merken dat de meeste mensen nog niet klaar waren of misschien vergeten zijn het A4tje om te draaien.

Licht toe dat het hier niet gaat om de uitslag van de test, maar om de ervaring wat het met je doet om onder de stress (lastige) vragen te moeten beantwoorden.

Vraag de deelnemers deze ervaring eens te vergelijken met hetgeen we van gestreste mensen verwachten wanneer zij hun (financiële) zaken moeten regelen.

Ieder zal daarop anders reageren, maar men zal het erover eens zijn dat 'stress' effect heeft!