



The Human Works

Bedrijfsmaatschappelijk werk & Coaching

Informatie & tips tijdens Corona-
omstandigheden (en daarna!)

Huidige situatie

Sinds medio maart jl. zijn de maatregelen rondom Corona en de gevolgen daarvan, niet meer weg te denken uit het dagelijks leven. Nog steeds heeft dit effect op de inzetbaarheid van mensen; het maakt emoties los, het kan belemmerend zijn in ons dagelijks leven, het haalt onze structuur en gewoontes onderuit en maakt dat we minder afleiding en/of sociale contacten kunnen onderhouden.

Een combinatie die van invloed kan zijn op je basisbalans, waardoor je instabiliteit gaat voelen en je je angstig/verdrietig/gespannen kan gaan voelen.

Allereerst: het is volstrekt normaal om momenteel meer stress, angst, spanning te ervaren. Normaal gesproken kunnen we daar redelijk goed tegen, zeker wanneer je bewust om gaat met de balans tussen voldoende inspanning en ontspanning. Emoties zoals angst en onrust zijn normaal en helpend. Angst maakt je alert, zodat je weet wanneer je jezelf moet beschermen. Soms loopt stress en spanning echter zo hoog op dat we er last van kunnen krijgen en het ons functioneren beïnvloedt.

- Heb hier begrip voor: enige angst en spanning voelen is niet altijd direct abnormaal of ongezond!
- Wees niet te streng voor jezelf of je omgeving; je hebt misschien meer tijd en ruimte nodig dan normaal.
- Als de spanning je belemmert of uitput, zoek dan naar manieren om daar beter mee om te gaan. Niet door de spanning te negeren, maar door goed voor jezelf (en elkaar) te zorgen.



The Human Works

Naast genoemde tips kun je bij ons terecht voor een goed gesprek.

www.thehumanworks.com