



### INLEIDING

Stress wordt steevast als iets negatiefs beschouwt, maar dit is niet zo. DE EEN ZIJN STRESS IS DE ANDER ZIJN PLEZIER, op wie een bepaalde bron van stress (stressor), een negatieve of positieve invloed heeft, zal sterk afhankelijk zijn van ieders interpretatie van die situatie. Een zelfde situatie betekent voor de één een aangenaam gevoel en voor de ander een bedreigend gevoel.

### STRESS ZIT VOORNAMELIJK IN JE HOOFD.

Onderzoek toonde aan dat onze waarnemingen sterker afhankelijk zijn van wat we denken dan van wat we werkelijk waarnemen. Er komt heel wat op ons af elke dag. Hoe wij daarover denken en interpreteren bepaalt heel sterk onze gevoelens en reacties.

### ONS DENKEN STUURT ONZE EMOTIES EN ONZE LICHAAMELIJKE REACTIES.

Onderzoek toonde aan dat de grootste bron van stress wordt gevormd door onze gedachten.

### STRESSERENDE GEDACHTEN VEROORZAKEN STRESS.

Een van de belangrijkste aspecten van stress management is te achterhalen welke veerkracht ondermijnende denk automatismen we er op nahouden in stress situaties. Deze veerkracht ondermijnende denk automatismen zijn in heel wat situaties belangrijker voor je gezondheid dan bijvoorbeeld alleen een juiste voeding en voldoende beweging. We kunnen ZELF dit soort automatismen achterhalen. HUMAN SYNERGISTICS ontwierp hiervoor een vragenlijst, nl. het Stress Hanterings Profiel. Deze zelfscorende vragenlijst geeft individueel, preventief een inzicht in je kwaliteiten en je valkuilen in relatie tot stress.

### De vragenlijst wordt ondersteund door de handleiding voor zelfontwikkeling en een individueel actieplan.

De handleiding helpt U bij het interpreteren van het resultaat en bevat eveneens een stappenplan dat U begeleidt naar uw persoonlijke acties.

### Het Stress Hanterings Profiel of SHP

Stress Hanterings Profiel meet uw gedachten, denkstijlen in relatie tot stress. Dit geeft de mogelijkheid onze veerkracht ondermijnende denkautomatismen te herkennen en begrijpen.

Daardoor kunnen we preventieve acties te ondernemen om ons welzijn te bevorderen.

### b. S H P kan gebruikt worden in:

- Stress management programma's
- Individuele stress begeleiding
- Assertiviteits programma's
- Verhogen van persoonlijke effectiviteit



**Wat wordt gemeten?**

Het SHP meet 19 verschillende, maar correlerende denkstijlen of patronen, die allemaal verband houden met spanning en stress.

Het SHP verschaft een waardevol, visueel inzicht op de impact van denkstijlen en houding in relatie tot:

De kwaliteit van het omgaan met anderen,  
De tevredenheid over zichzelf en de job,  
Het gezond zijn en zich goed in zijn vel voelen,  
Het omgaan met werkdruk en spanning,

Een zelfontwikkelingsgids met actieplan ondersteunt de zelf-werkzaamheid.

**Human Synergistics** heeft een aantal trainingsprogramma's en begeleidingsprogramma's ontwikkeld rond het Stress Hanterings Profiel.

**De 19 stijlen zijn verdeeld in 4 groepen:**

**Uw zelfbeeld** In deze groep zijn een zestal aandachtsvelden samengebundeld, die tezamen een vrij goed beeld geven van uw mentale ingesteldheid en uw functioneren. Het draait hierbij voornamelijk om de vraag: hoe gaat U met Uzelf om?

**Anderen** In deze groep zijn een aantal aandachtsvelden samengebracht, die U een goed beeld geven over uw omgang met anderen en in welke mate dit uw stress niveau beïnvloeden.

**Proces.** In deze groep zijn een vijftal aandachtsvelden samengebracht, die U een goed beeld geven over het omgaan met taken en werkopdrachten.

**Doelen.** In deze groep zijn een viertal aandachtsvelden samengebracht die U een goed beeld geven over omgaan

**Beschrijving van de 19 stijlen**

**Zelfbeeld.** Met zelfbeeld hebben we op het oog hoe U naar Uzelf kijkt. Wie bent U? Uw zelfbeeld legt de grenzen vast wat U wel of niet kan doen.

**Beeld van het verleden.** De algemene indruk die mensen overhouden aan wat hen is overkomen en aan de evaluatie van die ervaringen.

**Autonomie.** Als U al dan niet overtuigd bent een speelbal te zijn van krachten buiten U. Als U al dan niet denkt dat het lot, geluk of toeval een dominerende rol speelt. Dit heeft te maken met autonomie met levensdoelen en verwachtingen.

**Waardering.** Behoeft om aanvaardt en erkend te worden. Afhankelijkheid van anderen om de eigenwaarde te bepalen.

**Zelfontplooiing.** Het realiseren van uw mogelijkheden.

Geloof in Uzelf. Dat U over mogelijkheden beschikt om uw kwaliteiten in te zetten en uw valkuilen te accepteren.

**Effectiviteit.** Mensen die voelen dat het allemaal gaat zoals ze zelf willen en zien dat anderen daarmee vrij gelukkig zijn mogen als effectief beschouwd worden.

**Acceptatie.** Hier gaat het om het gevoel erbij te horen. Als U zich druk maakt over het oordeel van anderen dan zal uw behoefte om geaccepteerd te worden sterker worden

**Omgang met anderen.** Mensen die het prettig vinden anderen te ontmoeten en het niet moeilijk vinden een gesprek aan te knopen.

**Intimiteit.** Impliceert een warme, hartelijke relatie met anderen.

**Vertrouwen.** Vertrouwen is het gevoel dat U zich op anderen kunt verlaten.

**Ontvankelijkheid.** Openstaan voor andermans ideeën en suggesties.

**Synergie.** Het delen van ideeën en talenten met anderen om betere resultaten te halen.

**Samenwerking.** Is het vermogen om met anderen samen te werken.

**Tijdsgerichtheid.** Is ontspannen zijn en niet onder druk staan, laat de tijd niet de baas spelen.

**Tijdsgebruik.** Is een graadmeter voor de efficiency waarmee individuen zichzelf en hun omgeving organiseren en controleren.

**Voldoening.** Is het genot dat mensen halen uit het bereiken van doelen die ze zichzelf gesteld hebben.

**Doelgerichtheid.** Wordt bepaald door de mate waarin iemand lange of korte termijn doelstellingen opstelt en de inspanningen die iemand verricht om deze doelstellingen te bereiken.

**Verwachtingen.** Als uw verwachtingen in verband staan met bereikbare en redelijk ambitieuze doelstellingen, dat betekent dit een gezonde kijk op het leven.

**Toekomstbeeld.** De verwachting van wat de toekomst U kan brengen vormen uw beeld van deze toekomst, zowel positief als negatief.

**Product informatie fiche****Website: www.humsyn.be**

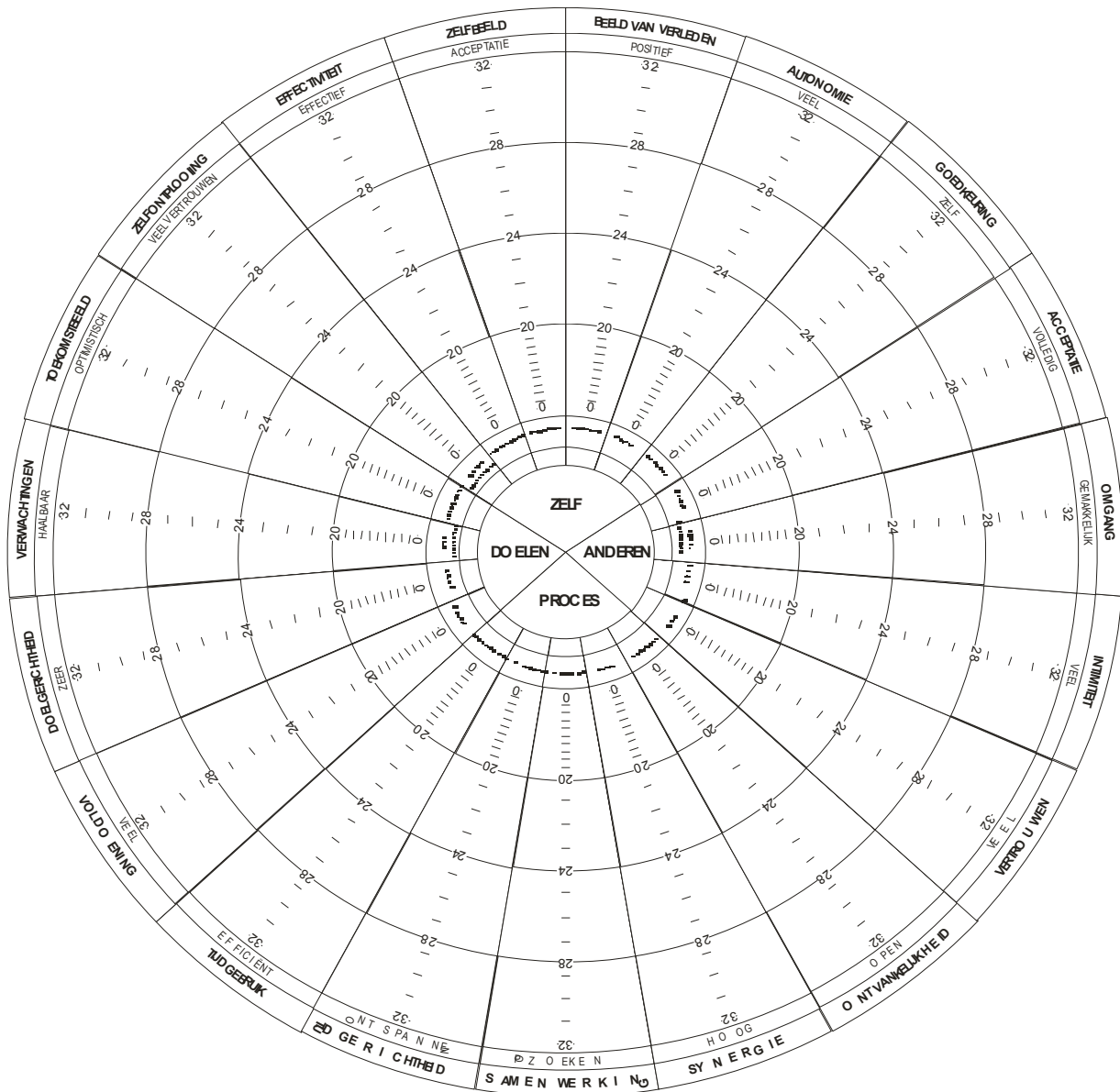
Human Synergistics Belgium  
Kerkstraat, 2/5  
2060 Antwerpen

Tel: 32.3.663.01.30

Fax: 32.3.663.01.33

E mail valere.cauwenberg@humsyn.be

## Het Stress Hanterings Profiel (SHP)



Product informatie fiche

Website: [www.humsyn.be](http://www.humsyn.be)



Human Synergistics Belgium  
Kerkstraat, 2/5  
2060 Antwerpen

Tel: 32.3.663.01.30  
Fax: 32.3.663.01.33

E mail [valere.cauwenberg@humsyn.be](mailto:valere.cauwenberg@humsyn.be)

Copyright Policy All publications of Human Synergistics International and Human Synergistics Belgium, and its associated authors are copyrighted. Their reproduction, in whole or in part, by any process, is a violation of copyright law. This policy applies, but is not limited to, any learning instrument or section thereof, as well as answer sheets, scoring devices, profiles, reportforms, tables, charts, norms or other quoted material found in instruments.