



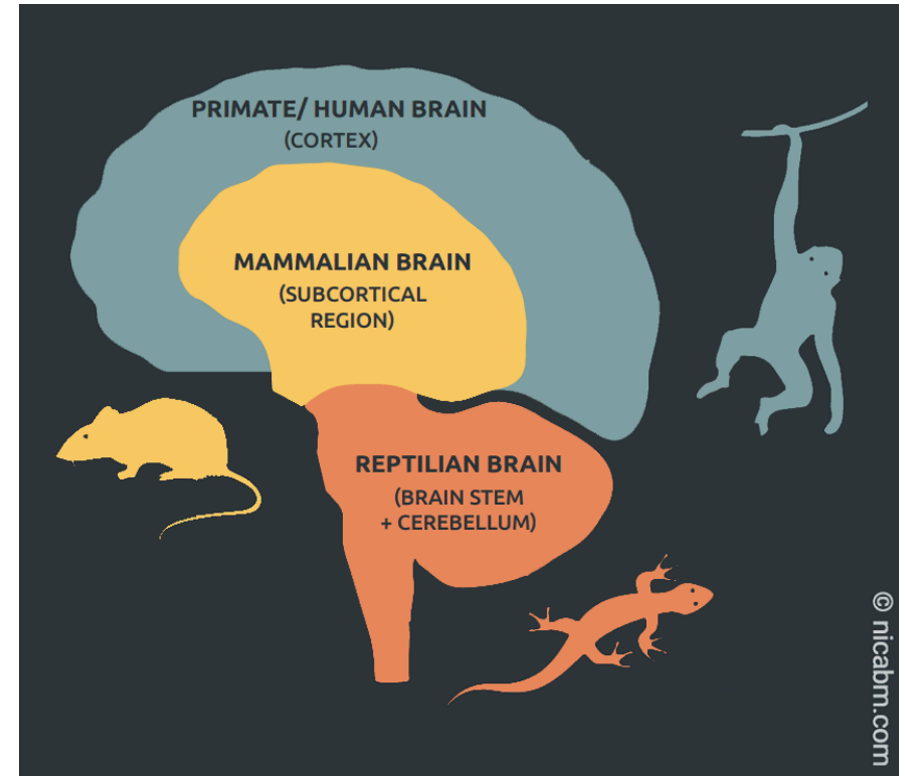
HECTIG

H A R M O N Y

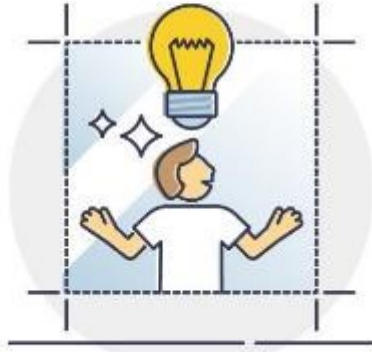
Een reis doorheen stress, rust en optimale prestatie

Waarom stressmgmt. voor crisisteam?

- Complexe redeneringen gebeuren in ons 'mensenbrein' maar kosten veel energie
- Onder stress beschermt ons brein zichzelf door het 'mensenbrein' uit te schakelen en resources vrij te maken voor ons 'reptielen- en zoogdierenbrein'
- Bijgevolg:
 - verliezen we cognitieve capaciteit
 - kan de situatie aanvoelen als trauma
 - worden we kwetsbaar voor cognitive biases



COGNITIVE BIASES



**CONFIRMATION
BIAS**



**LOSS
AVERSION**



**GAMBLER'S
FALLACY**



**AVAILABILITY
CASCADE**



**FRAMING
EFFECT**



**BANDWAGON
EFFECT**



**DUNNING-KRUGER
EFFECT**

Weerbaarheid verhogen met een spel

- Hectic Harmony is een spelsimulatie ontwikkeld door PM en CrisisCare.eu
- In het spel ervaren spelers een stressvolle dag als fictieve personages
- Perfect om basisbeginselen van stressmanagement aan te leren: spelers leren wat er gebeurt onder stress; ze leren stress reguleren en erover spreken
- Expansiepakket voor crisisteams

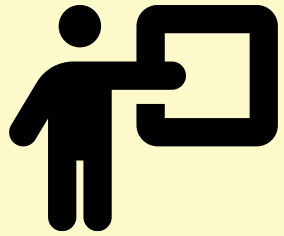


HECTIC
H A R M O N Y

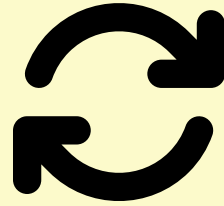
Waarom een spelsimulatie?

- ✓ Spelen zit in de menselijke natuur
- ✓ Serious games zijn innovatief en leuk
- ✓ Abstractie maakt praten makkelijker
- ✓ Minimale voorbereiding nodig

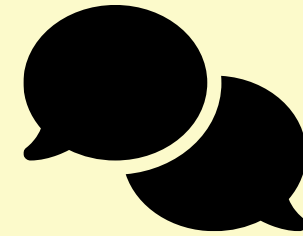
Missie



Basisprincipes van
stressmanagement
aanleren



Retentie en impact
van lessen verhogen
door te spelen



Persoonlijke en
gevoelige materie
bespreekbaar maken

Stress in crisisteam

MBTI-persoonlijkheden

Window of tolerance

Wet van Yerkes-Dodson

Bio-psycho-sociaal model

Elementen van Hobfoll et al.

Transactioneel stressmodel

Analysts



ARCHITECT
INTJ (-A/-T)



LOGICIAN
INTP (-A/-T)



COMMANDER
ENTJ (-A/-T)



DEBATER
ENTP (-A/-T)



ADVOCATE
INFJ (-A/-T)



MEDIATOR
INFP (-A/-T)



PROTAGONIST
ENFJ (-A/-T)



CAMPAIGNER
ENFP (-A/-T)

Diplomats

Sentinels



LOGISTICIAN
ISTJ (-A/-T)



DEFENDER
ISFJ (-A/-T)



EXECUTIVE
ESTJ (-A/-T)



CONSUL
ESFJ (-A/-T)



VIRTUOSO
ISTP (-A/-T)



ADVENTURER
ISFP (-A/-T)



ENTREPRENEUR
ESTP (-A/-T)

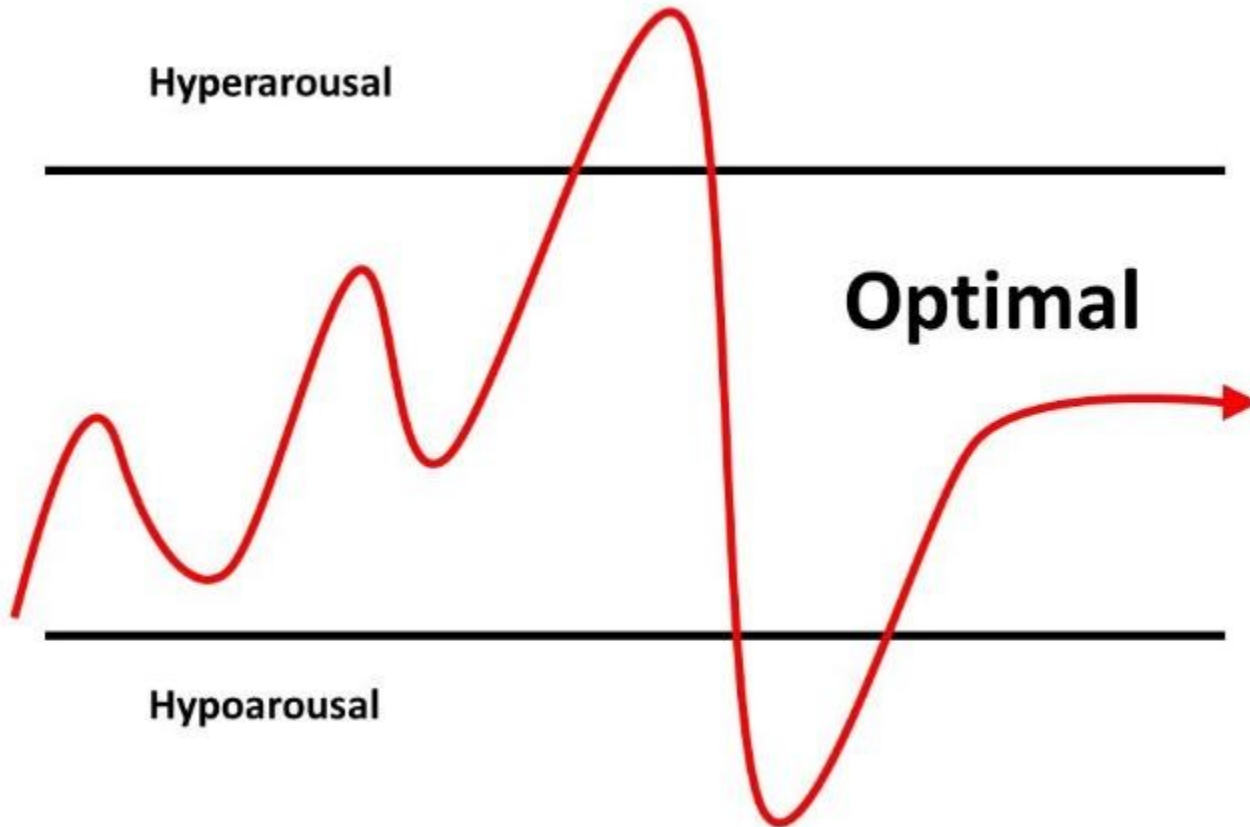


ENTERTAINER
ESFP (-A/-T)

Explorers

Myers, I. (1962). The Myers Briggs type indicator: Manual.
Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Stress in crisisteam



Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. Guilford Press.

MBTI-persoonlijkheden

Window of tolerance

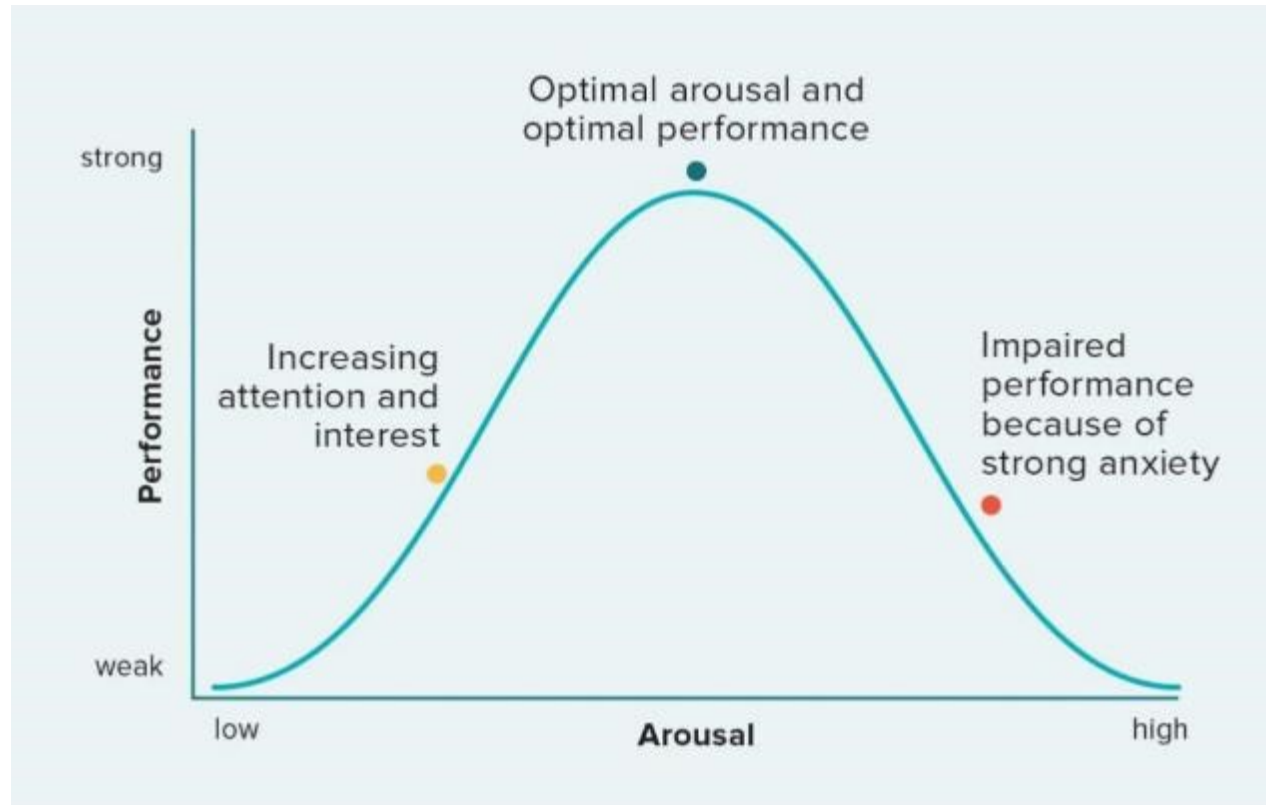
Wet van Yerkes-Dodson

Bio-psycho-sociaal model

Elementen van Hobfoll et al.

Transactioneel stressmodel

Stress in crisisteams



MBTI-persoonlijkheden

Window of tolerance

Wet van Yerkes-Dodson

Bio-psycho-sociaal model

Elementen van Hobfoll et al.

Transactioneel stressmodel

Yerkes RM, Dodson JD (1908). "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation". *Journal of Comparative Neurology and Psychology*. 18 (5): 459–482. doi:10.1002/cne.920180503.

Stress in crisisteam



Cognitive



Emotional



Physical

Engel G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science* (New York, N.Y.), 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>

MBTI-persoonlijkheden

Window of tolerance

Wet van Yerkes-Dodson

Bio-psycho-sociaal model

Elementen van Hobfoll et al.

Transactioneel stressmodel

Stress in crisisteam



MBTI-persoonlijkheden

Window of tolerance

Wet van Yerkes-Dodson

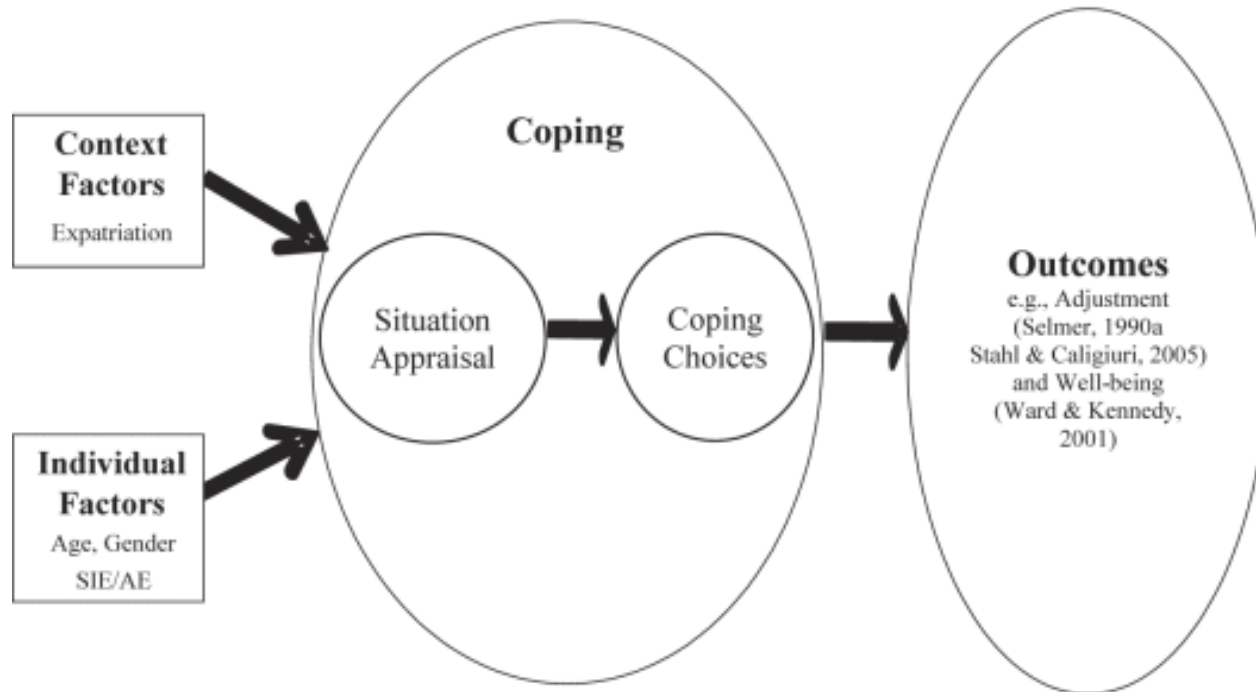
Bio-psycho-sociaal model

Elementen van Hobfoll et al.

Transactioneel stressmodel

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P., de Jong, J. T., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–369. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>

Stress in crisisteam



MBTI-persoonlijkheden

Window of tolerance

Wet van Yerkes-Dodson

Bio-psycho-sociaal model

Elementen van Hobfoll et al.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3, Spec Issue), 141–169.
<https://doi.org/10.1002/per.2410010304>

Transactioneel stressmodel

Voornaamste lessen



Stress is in de basis niet slecht



Iedereen heeft een eigen WoT



3 soorten stressoren



5 soorten coping mechanismen



Ieder reageert anders op stress



Leren spreken over stress



HECTIG

H A R M O N Y

Een reis doorheen stress, rust en optimale prestatie