

Stop stress, vertrouw op jezelf



Ben je verlegen of onzeker? Loopt de stress hoog op tijdens je stage of co-schappen? Geef je zelfvertrouwen een boost met deze tips.

Tijdens je stage of co-schappen sta je soms met het zweet in je handen. Als jij iets niet goed doet, doe je de patiënt misschien wel pijn. En wat een stress als je moet laten zien dat je de theorie goed beheerst. Pfff, je zou er buikpijn van krijgen.

Gelukkig besteden alle opleidingen aandacht aan communicatie, presentatie en zelfvertrouwen. Niet alleen theorie, maar vooral ook veel oefenen met elkaar en met simulatiepatiënten. Op die manier krijg je toch wat meer ervaring en ga je je vanzelf zekerder voelen in je contact met patiënten. Blijf je toch verlegen of onzeker: gebruik dan deze tips om je zelfvertrouwen een boost te geven.

Noteer vijf sterke punten van jezelf die je onmiddellijk energie geven. Kijk daar met enige regelmaat naar. Mocht je het lastig vinden om vijf punten te bedenken, vraag het dan een aantal goede vrienden.

Werk aan een actieve en open lichaamshouding. Je lichaamshouding – rechtop of in elkaar gezakt, naar een ander toegekeerd of van de ander afgewend – zegt veel over jezelf. Het laat zien hoe jij je voelt en waar je ten opzichte van de ander staat.

Focus op de feitelijke situatie en duid de situatie immer positief. Laat je dus niet belemmeren door afleidende en negatieve gedachten ('oh, zie je wel dat...').

Falen bestaat niet. Er bestaan alleen resultaten. Schrap in gedachten het woord 'falen', vervang het door 'resultaten' en neem je voor van elke ervaring te leren.

Neem verantwoordelijkheid voor wat er gebeurt. Door verantwoordelijkheid te nemen, hou je de macht om de resultaten zelf te veranderen en maak je je niet afhankelijk van anderen.

Tobben is een niet-constructieve emotie. Accepteer dat dingen altijd anders lopen dan je denkt.

Hiërarchie

Net afgestudeerd basisarts Kalynda Romeijn: De lessen Communicatie en Attitude hebben mijn zelfvertrouwen in de communicatie en omgang met patiënten zeker vergroot. Ik merk dat ik in lastige situaties kan teruggrijpen op wat ik heb geleerd en weet dat ik het dan op de 'juiste' manier doe, ook al is de patiënt het daar wellicht niet mee eens. Dit geeft meer zelfvertrouwen in het gesprek.

Ook in het contact met specialisten en soms ook met arts-assistenten en verpleegkundigen voelde ik me onzeker. Door de hiërarchie binnen het ziekenhuis komt het voor dat de oudere specialisten weigeren te communiceren met een co-assistent, terwijl jij van je supervisor wel de opdracht hebt gekregen iets te regelen. Ook twijfelde ik soms aan mijn theoretische kennis. Vooral op de operatiekamer wordt er vaak kennis getoetst en dan was ik bang om voor de groep af te gaan. Dit heb ik opgelost door zo veel mogelijk aan mijn kennis te werken."

Stem af op de ander. Als je de ander wilt bereiken, helpt het als je je houding afstemt op de ander. Het maakt een gesprek dikwijls eenvoudiger.

De tips komen uit de training *Overtuigend overkomen*, vva.nl/opleidingen-coaching