

Factsheet Mindset en Stress

Werk en stress:

- Stress op het werk is beroepsziekte nr 1. (9)
- 36% van het verzuim op het werk wordt veroorzaakt door stress.
- 17% van de werknemers tussen 25 en 35 jaar heeft burn-out.
- 1 dag ziek kost gemiddeld €230,- .
- Verzuim kost werkgevers meer dan 1,8 miljard op jaarbasis.
- Met de juiste mindset is stress gezond. (5)

Een positieve mindset en gezondheid:

- Patiënten met een hartprobleem die een positieve mindset hebben, hebben 42% minder kans om te overlijden. (1)
- Schoonmaaksters die een positieve mindset t.o.v. het werk aanleren, worden fitter, hun lichaamsgewicht neemt af, evenals hun bloeddruk en hun plezier in het werk neemt toe. (2)
- De mindset heeft invloed op de wijze waarop het lichaam reageert op voedsel. (7)
- Een positieve mindset heeft in elk geval invloed op sterftcijfers voor wat betreft: (6)
 - 1] kanker
 - 2] hartklachten
 - 3] een herseninfarct
 - 4] ademhalingsziektes
 - 5] infecties

Een positieve mindset:

- Studenten met een z.g.n. 'groeimindset', dus als ze het idee hebben dat intelligentie te trainen is, hebben betere studieresultaten. (3)
- Mindset veranderingen hebben een grote invloed op sociale, psychologische, fysieke en biologische processen: (4)
 - 1] Mensen pakken problemen beter aan,
 - 2] zijn meer gericht op de positieve aspecten van een situatie (zonder dat ze de negatieve aspecten negeren),
 - 3] zijn in cognitieve zin flexibeler,
 - 4] en in fysieke zin veerkrachtiger.
- Een positieve mindset is trainbaar. (5)

Claim: Stressjam traint een positieve mindset. Onderzoekresultaten (8) laten een sterke indicatie zien dat dit klopt (effectsize > 1).

Factsheet Mindset en Stress

- (1) <https://www.sciencedaily.com/releases/2013/09/130910165432.htm>
- (2) <http://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1467-9280.2007.01867.x>
- (3) <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002210310191491X?via%3Dihub>
- (4) http://goodthinkinc.com/wp-content/uploads/CrumSaloveyAchor_RethinkingStress_JPSP2013.pdf (pagina 2)
- (5) <http://studylib.net/doc/8748641/rethinking-stress--the-role-of-mindsets-in>
- (6) <https://academic.oup.com/aje/article-abstract/185/1/21/2631298/Optimism-and-Cause-Specific-Mortality-A#.WWx4por-Ydl.facebook>
- (7) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21574706>
- (8) <http://www.jamzone.nl/content/2-producten/1-stressjam/Whitepaper-Stressjam-a-game-changer-v2-2017.pdf>
- (9) http://www.monitorarbeid.tno.nl/dynamics/modules/SFIL0100/view.php?fil_Id=149



A playful brain is a learning brain!