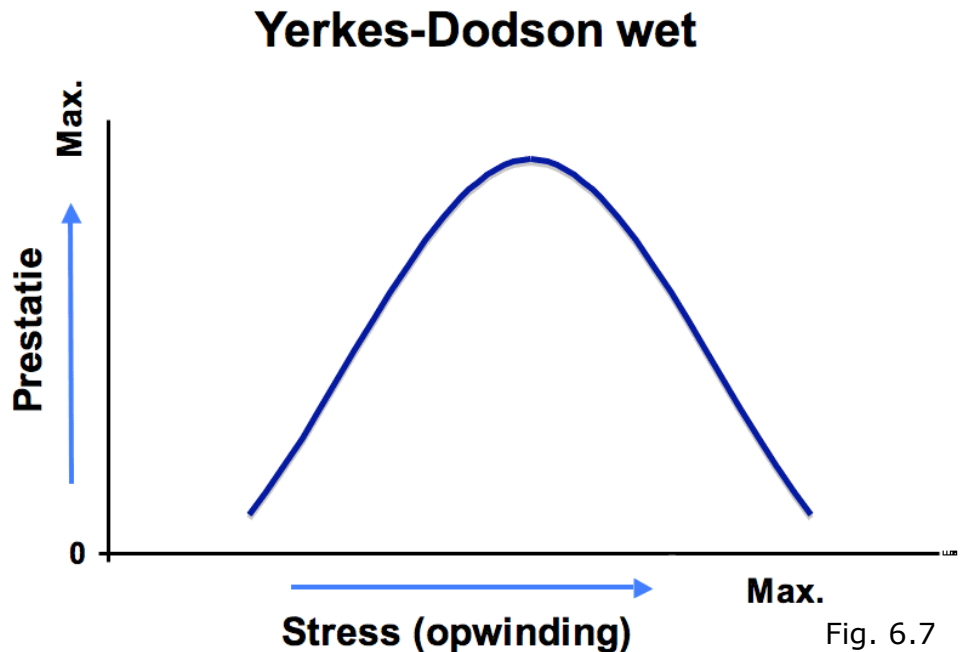




## De Yerkes-Dodson wet

De Yerkes-Dodson wet is een empirisch vastgestelde wet die aantoont dat er een relatie is tussen het stressniveau en de prestatie.

Er blijkt een optimale stress situatie te zijn die een maximale prestatie geeft. Is er geen of te weinig stress dan is het prestatieniveau laag. Is het stress niveau daarentegen te hoog dan verminder de prestatie.



Bij een individu, team, en groep is het belangrijk om een zo maximaal mogelijke prestatie na te streven door stress te introduceren. Stress is een reactie op externe prikkels. Bij sommige team sporten wordt voorafgaande aan een wedstrijd het stressniveau op peil gebracht door positief op elkaar in te praten. Bij individuele sporten zie je de atleten zichzelf mentaal oppompen. Door het individu, de groep of het team voorafgaande aan de eigelijke taak te "briefen" wordt eenzelfde effect bereikt. Soms blijkt tijdens het project dat het stressniveau te hoog wordt. Hierdoor daalt zienderogen de output. Belangrijk is dan om de druk van de ketel te halen. De druk kan van de ketel gehaald worden door momenten van ontspanning te plannen of toekomstige taken (tijdelijk) weg te halen.

Breid ze voor, door ze;

- **Vooraf bij het project te betrekken**  
Door voordat het project haar uiteindelijke vorm krijgt de uitvoerders te interviewen wordt de komst van het project al indirect aangekondigd.
- **De komst van het project aan te kondigen.**  
Door kort voordat het project bij het individu, de groep of het team aankomt ze te waarschuwen worden ze op scherp gezet.

### Tips;

- **Maak onzekerheden niet relevant.**  
We maken ons het meest zorgen om dingen die we niet kunnen beïnvloeden. Onze fantasie draaft soms door. Stel dat .... Stel dat we het niet halen wat dan. Stel dat ik die informatie niet krijg wat dan. Door deze zorgen weg te halen daalt het stress niveau en stijgt de prestatie.
- **Ken uw mensen.**  
Iedereen heeft een ander stress niveau. Houdt ze goed in de gaten. Let op symptomen die een te lage en te hoge stress toestand weergeven.