

Welkom



Campagnebijeenkomst Week van de Werkstress

Geïnspireerd? Deel het op social media #Werkplezier



Ik wil even met je praten over je werkstress...



geen tijd voor!!

fn



Marijke Roskam

Dagvoorzitter

Programma



- **Opening** door Marijke Roskam
- **Aftrap** door Petra van de Goorbergh (OVAL)
- **Werkplezier in cijfers** door Evangelia Demerouti (TUE)
- **Pitches**
 - **Werkplezier in een duurzaam en gezond kantoor** door Erik van Lenthe en Myrthe Schrijnemaker van HumanCapitalCare
 - **De rol van vitale leiders in werkgeluk medewerker** door Daan de Boer van Adaptics
 - **Hoe stimuleer je werkplezier in je bedrijf** door Paul Visser van In Traffic
- **Presentatie Werkplezier Top Tien**
- **Campagne voeren, hoe doe je dat?** door Ilana Cukier, Campagnebureau BKB
- **En nu u!**
- **De oogst**
- **Netwerkborrel**



Zeg, doe jij ook
mee met de
'Week van de werkstress?'



Voor mij is 't
het j aar van de
werkstress...



Aftrap

Petra van de Goorbergh

Directeur OVAL



Praten over werkdruk

Ik trek het even
niet meer!

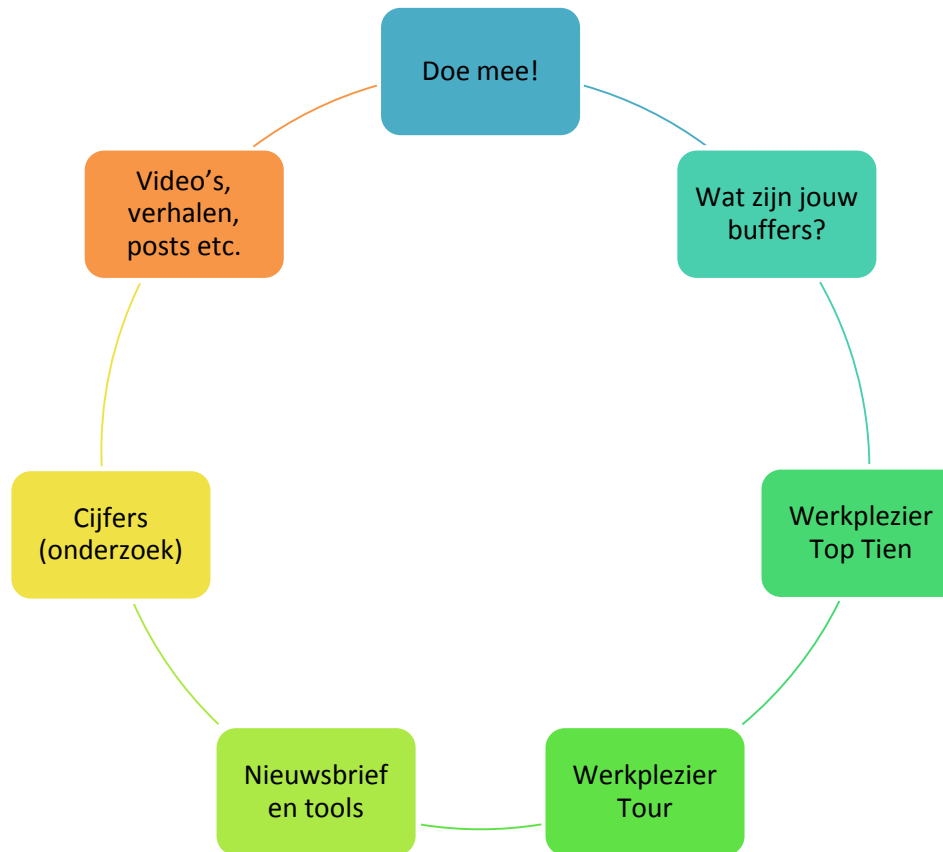


Niet zo hard!
Voor je 't weet word je naar
een andere afdeling verplaatst!



livetekenaar.nl

Samen vieren we de Week van het Werkplezier





Zeg, doe jij ook
mee met de
'Week van de werkdress?'



Voor mij is 't
het jaár van de
werkdress...



Werkplezier in cijfers

Evangelia Demerouti

professor Technische Universiteit Eindhoven

An aerial photograph of the TU/e campus in Eindhoven at dusk. The buildings are illuminated from within, and the sky is a mix of blue and orange. The 'MT' logo is visible on the top of the central building.

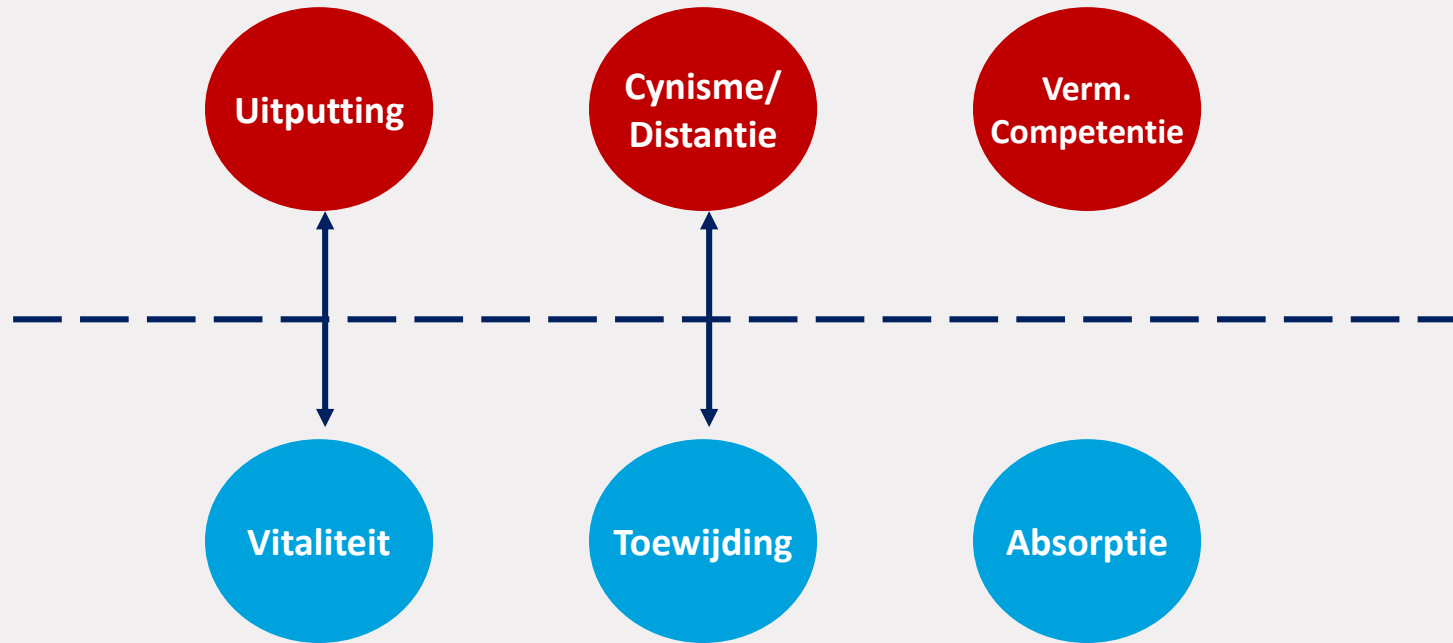
Werkplezier in cijfers

Prof. Dr. Evangelia Demerouti

Outline

- Burnout vs. Bevlogenheid
- Prevalentie
- Oorzaken en gevolgen
- Individuele strategieën

Burnout vs. Bevlogenheid



Prevalentie

- 950 politie medewerkers
- 240 gemeente medewerkers


Burnout

		Geheel mee oneens	Mee oneens	Enigszins mee eens	Mee eens
1	Er zijn dagen dat ik al moe ben voordat ik naar mijn werk ga. <i>Uitputting</i>	1	2	3	4
2	Normaalgesproken kan ik de hoeveelheid werk goed aan. (H) <i>Uitputting</i>	1	2	3	4
3	Het gebeurt steeds vaker dat ik me afstandelijk over mijn werk uitlaat. <i>Distantie v/h werk</i>	1	2	3	4
4	Ik ontdek steeds weer nieuwe en interessante kanten aan mijn werk. (H) <i>Distantie v/h werk</i>	1	2	3	4

Uitputting ≥ 3.13

Distantie ≥ 2.72

1% klinisch
burnout



Bevlogenheid

		Nooit	Bijna nooit	Af en toe	Regelmatig	Dikwijls	Zeer dikwijls	Altijd
1	Op mijn werk bruis ik van energie. <i>Vitaliteit</i>	0	1	2	3	4	5	6
2	Ik ben enthousiast over mijn baan. <i>Toewijding</i>	0	1	2	3	4	5	6
3	Ik ga helemaal op in mijn werk. <i>Absorptie</i>	0	1	2	3	4	5	6

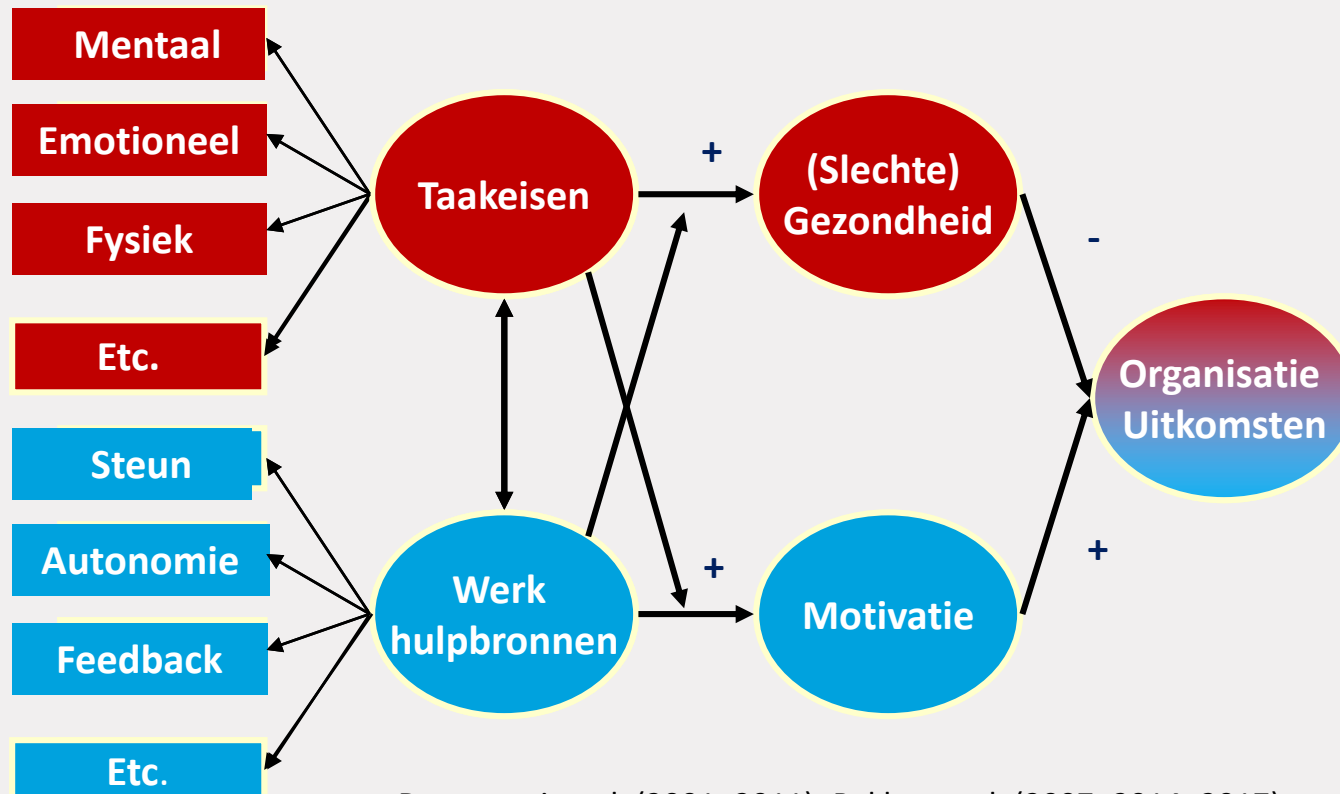
12% bevlogen



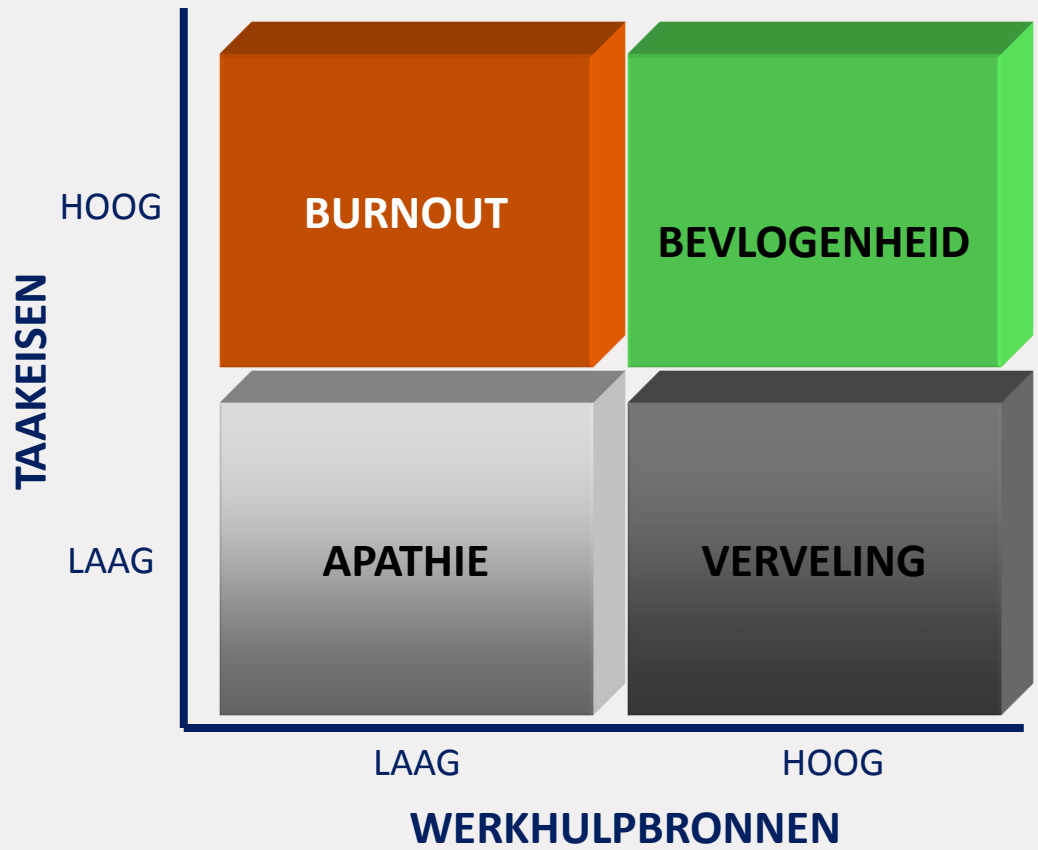
Dus...

- Bevlogenheid komt vaker voor onder werkende mensen dan klinische burnout (20% onder piloten!)

Job Demands - Resources Model



Demerouti et al. (2001; 2011); Bakker et al. (2007; 2014; 2017)



Voorspellers

	Uitputting	Distantie v/h werk	Bevlogenheid
Taakeisen	29% - 27%		
Werkdruk			
Emotioneel/cognitief			
Werk-prive conflict			
Hulpbronnen		36% - 19%	29%-19%
Autonomie			
Ontwikkelingsmogelijkheden			
Sociale steun			

Job crafting

Job crafting is een creatief en geïmproviseerd proces waarin werknemers hun werk aanpassen op zo'n manier dat dit betekenisvoller wordt en bij hun voorkeuren past.

Job crafting als:

1. *verhogen van de hulpbronnen* (bijv. sociale steun zoeken en feedback zoeken).
2. *verhogen van de taakeisen/uitdagingen* (bijv. meer verantwoordelijkheden, extra werk zoeken)
3. *verlagen van de taakeisen* (bijv. minder inspannend werk, complexe taken versimpelen)

(Petrou, Demerouti et al., 2012; Wrzesniewski & Dutton, 2001)

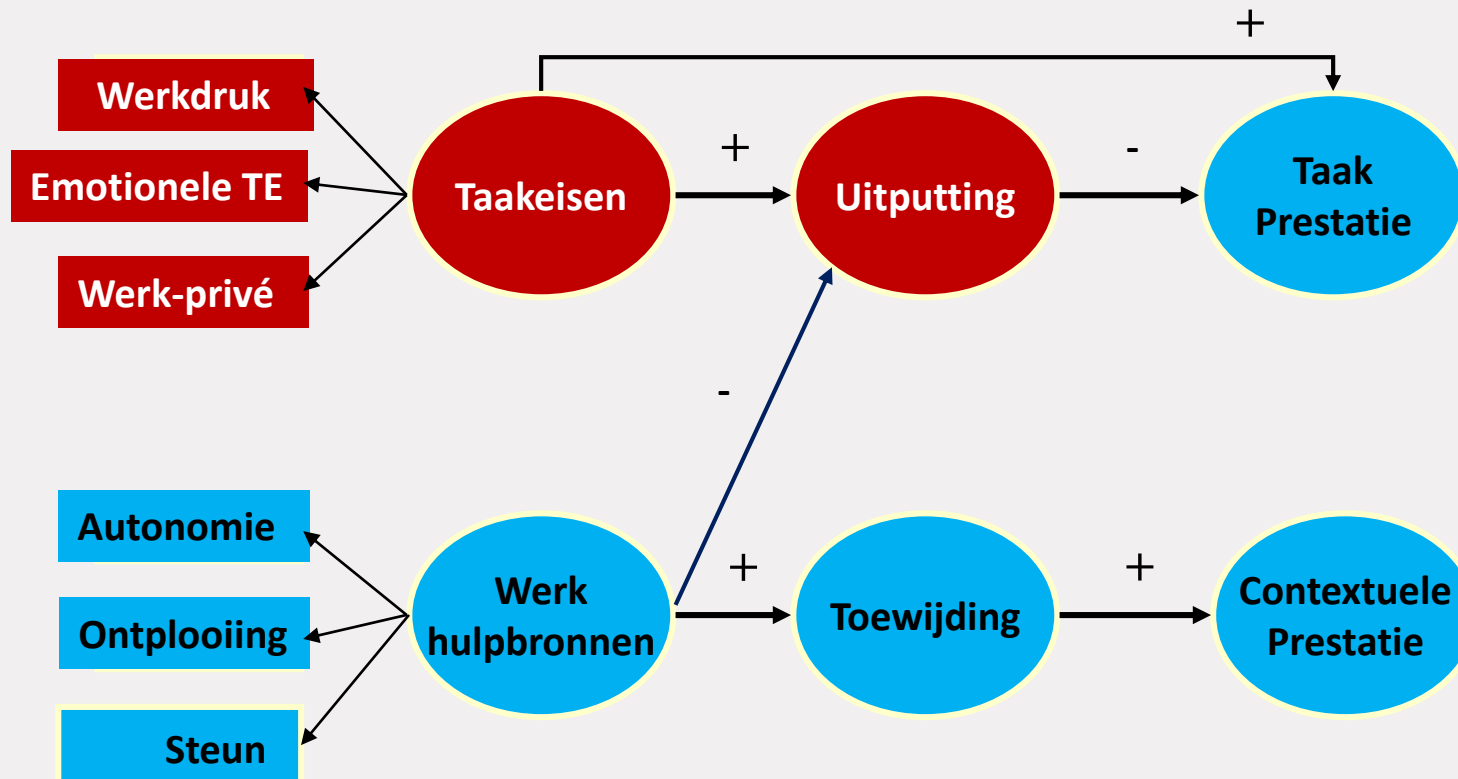
Voorspellers

	Uitputting	Distantie v/h werk	Bevlogenheid
Taakeisen	29% - 27%		
Werkdruk			
Emotionele/cognitieve eisen			
Werk-prive conflict			
Hulpbronnen		36% - 19%	29%-19%
Autonomie			
Ontwikkelingsmogelijkheden			
Sociale steun/coaching leiding			
Job crafting	39% - 36%	42% - 30%	34% - 23%
Hulpbronnen verhogen			
Uitdagingen verhogen			
Taakeisen verlagen			

Dus...

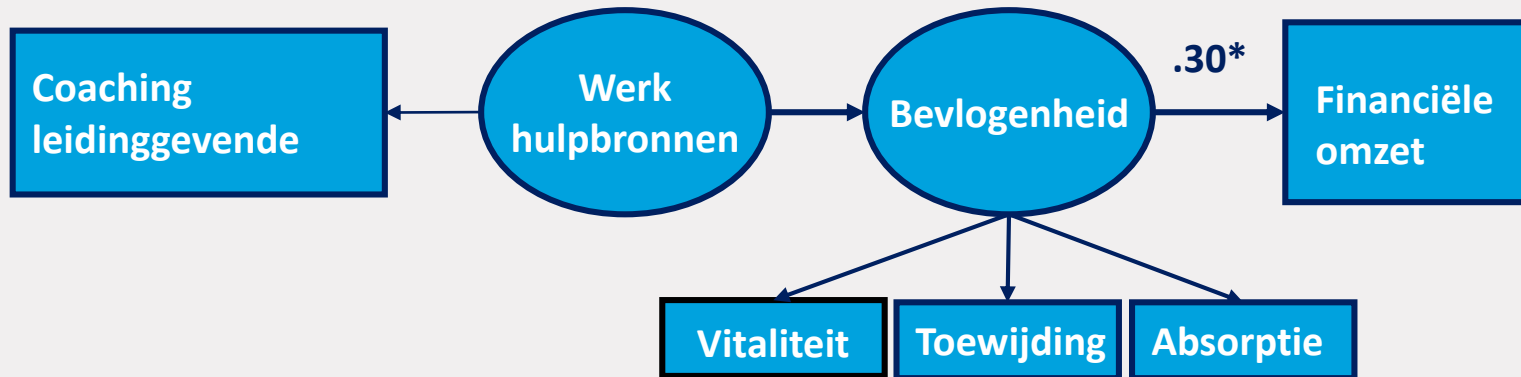
- Hoge taakeisen en lage hulpbronnen zijn verantwoordelijk voor burnout; hoge hulpbronnen zijn verantwoordelijk voor bevlogenheid
- Individuele proactieve strategieën verklaren veel van de ervaren burnout/bevlogenheid

Oorzaken en Gevolgen van Burnout & Bevlogenheid



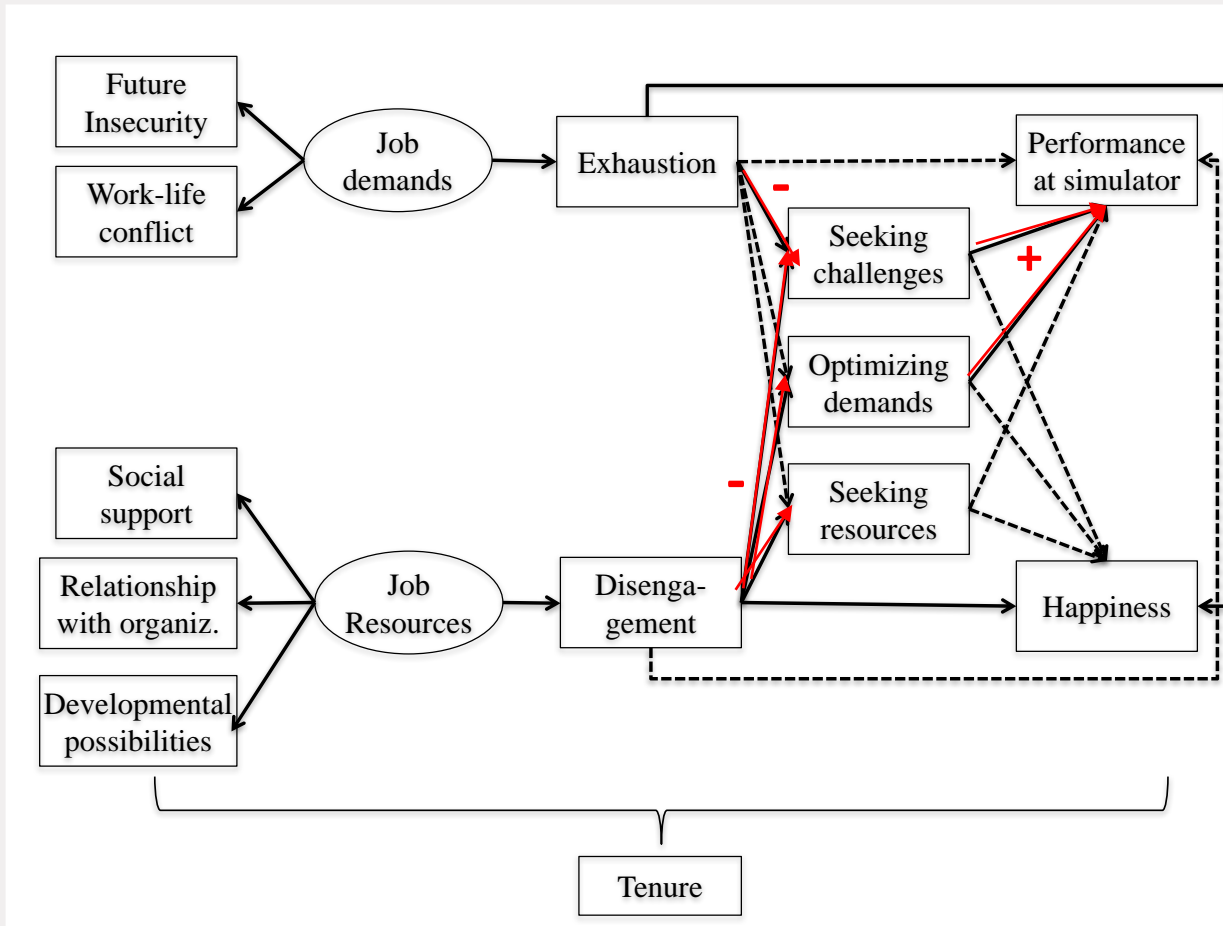
Bakker, Demerouti, & Verbeke (2004)

Gevolgen van bevlogenheid



(Xanthopoulou, Bakker, Demerouti & Schaufeli, 2009)

Britse Piloten



Demerouti et al., 2018

Interventies

Niveau	Primair	Secundair
Persoon in Organisatie	Optimaliseren individuele JD, JR, en PR	
Organisatie	Optimaliseren JD en JR op afdeling- of teamniveau	

Conclusie

- Er zijn meer mensen bevlogen in hun werk dan met burnout
- Werkkenmerken (taakeisen & hulpbronnen) samen met individuele strategieën (job crafting) zijn verantwoordelijk voor burnout en bevlogenheid
- Interventies op twee niveaus:
 - Top-down: Verrijken van hulpbronnen en optimaliseren van taakeisen
 - Bottom-up: Mensen empoweren om zelf hun werk te (her)ontwerpen

Dank u wel voor uw aandacht!



Contact: E.Demerouti@tue.nl



piep piep piep piep!
Tijd voor
een ommetje!!!



Daar krijg ik nou stress van,
van die StressCoach-app
van jou!!

livetekenaar.nl

Pitches



Werkplezier in een duurzaam en gezond kantoor

Erik van Lenthe en Myrthe Schrijnemaker
HumanTotalCare



Nieuwbouw HumanTotalCare

Wij bouwen het gezondste kantoor van
Nederland

15 oktober 2018





Duurzame inzetbaarheid

Gezondheid en Welzijn van mensen in gebouwen



AIR



WATER



NOURISHMENT



LIGHT



FITNESS



COMFORT



MIND



FITNESS





MIND





MIND

Relax!

Kloppend hart

De Ontmoeting is het kloppend hart van het gebouw. Hier staat samenkomen, gezelligheid, overleg, lunchen, inspiratie opdoen, ontspannen en ontmoeten centraal. Het is een hele belangrijke plek in ons nieuwe pand. De Ontmoeting vormt letterlijk en figuurlijk de verbinding tussen de gebouwen en tussen collega's.

Loop •

Om vergader- of bifa-wandelen te stimuleren komt er in de entree een ontmoetingsplek voor 'wandelaars'. De plek heeft de naam 'Loop •' (Loop-punt) gekregen, zodat medewerkers dit ook in hun afspraakbevestiging richting collega's kunnen aangeven.

Breem

Op gebied van Breem zijn er veel toepassingen in De Ontmoeting. Voorbeelden zijn de goede isolatie van vloer en van gevel, het gebruik van duurzame bouwmaterialen, energiezuinige installaties en zeer hoogwaardige, biodynamische verlichting, dat wil zeggen dat het aansluit bij ons biologisch dag- en nachtritme.

Multifunctioneel

De ruimte is multifunctioneel en kan worden opgedeeld in meerdere ruimtes door zogenaamde taatsdeuren. Als de deuren worden gesloten ontstaan separate vergaderzalen en als ze open staan kan de ruimte gebruikt worden voor lunch of evenementen. De deuren zijn akoestisch uitgevoerd, dit draagt bij aan de totale akoestiek in de ruimte.

Huiselijk

Er zijn allerlei verschillende zitmogelijkheden. Maar er zijn natuurlijk ook plekken waar medewerkers kunnen staan. Door zitten en staan af te wisselen blijft je lichaam in beweging. We zitten immers al genoeg. De sfeer is huiselijk, met warme tinten en materialen, meubilair en tapijten.

Leefkeuken

Midden in de ruimte staat een mooie leefkeuken, een groot keukenblok van 7 meter lang. Medewerkers kunnen hier zelf wat te eten maken, maar de keuken kan ook professioneel door een cateraar worden gebruikt. Bewust eten vinden we belangrijk. Het is goed om even pauze te nemen en te genieten van je lunch. Daar is de ruimte op de begane grond een fijne plek voor. Medewerkers kunnen zelf, passend bij het seizoen, naar buiten om wat kruiden of fruit te plukken in de gemeenschappelijke tuin.

WELL Building

Er worden veel onderdelen uit de WELL Building toegepast in De Ontmoeting. De taatsdeuren zorgen voor multifunctionaliteit, maar ook voor akoestiek. Door niet alleen zitplekken toe te passen, maar ook hoge tafels gaan we sedentair gedrag tegen. De toepassing van hoogwaardig triple glas is ook een mooi voorbeeld, evenals de bouwmaterialen en het meubilair die een absoluut minimum aan giftige stoffen bevatten.

Biophilia

Biophilia, het binnenhalen van de natuur, is een belangrijk onderdeel binnen de WELL Building. Uit onderzoek blijkt dat mensen een verlangen hebben om verbinding te maken met de natuur. Dit verklaart waarom we planten, bloemen en huisdieren in huis houden. Door sfeer, kleur en het gebruik van natuurlijke materialen passen we dit toe.



Pitches



De rol van vitale leiders in werkgeeluk medewerker

Daan de Boer

Adaptics

HERSTEL minstens zo belangrijk als werkstress!



Éven in de massagestoel!
Kan ik zo weer verder
met lesgeven!



livetekenaar.nl

Pitches



Hoe stimuleer je werkplezier in je bedrijf

Paul Visser

In Traffic



Week van de Werkstress

Wie we zijn en wat we doen

Paul Visser (topfit@intraffice.nl)

14 oktober 2018





“Verkeer & Vervoer vormen de levensaders van onze samenleving.”



Organisatie Week van de werkstress

TopFIT team

Vrijwilligers uit
BU's en HR

Jaarbudget:
€10K

Duurzame
inzetbaarheid

Bewustzijn

Eigen regie

Derde jaar
WvdW

Activiteiten in
eigen tijd

InTraffic
faciliteert
activiteiten



WvdW 2017

Motto:

Check je werkstress!

Gadget:



8 activiteiten (4 lunch, 4 avond)

50 deelnemers (33%)



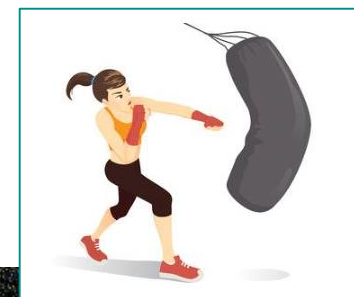
WvdW 2018

Motto:
Werkplezier!

Gadget:



Kick-off en
8 activiteiten



Week vd werkstress 2018: “Werkplezier”



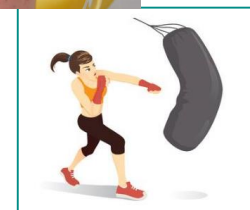
Maandag 12 november

- 11.00 uur: Kick-off Cupbliss + mentos
- 12:00 uur – 13.00 uur: **Smoothie** workshop
- 17:00 uur – 19.30 uur: Workshop “Invloed van **social media**” (en maaltijd)



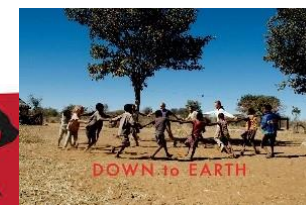
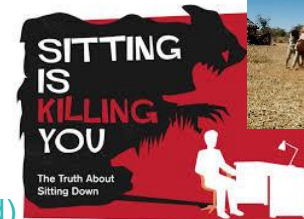
Dinsdag 13 november

- 12.00 uur – 13.00 uur: Introductie “**Minder stress** in 5 minuten”
- 17.00 uur – 18.00 uur: **Bokszak**training



Woensdag 14 november

- 12.00 uur – 13.00 uur: Proefles **Tai Chi**
- 17.00 uur – 20.00 uur: Docufilm “**Down to Earth**” met bespreking (en maaltijd)



Donderdag 15 november

- 12.30 uur – 13.30 uur: Inspiratiesessie “De gevolgen van **zittend werk**”
- 17.00 uur – 20.00 uur: Workshop “Ontwikkel een **positieve mindset**” (en maaltijd)



Follow-up / Spin-off

- Enquête medewerkers
- Activiteiten TopFIT continueren
- Sneeuwbaaleffect:
 - ✓ Activiteiten Young InTraffic (o.a. business drawing)
 - ✓ Veel eigen initiatieven medewerkers, o.a. Plank challenge, Ontspanningsruimte, Tafeltennistoernooi, Tafelvoetbal, Wielrennen, etc.
 - ✓ Medewerkers benaderen TopFIT proactief met ideeën





TopFIT werkt aan de fitheid van InTraffic

Hoe TopFIT is jouw organisatie?

En hoe Top FIT zijn jullie medewerkers?



De Werkplezier Top Tien



1. Geef je medewerkers vrijheid bij de aanpak van hun werk.
2. Steun je medewerkers door oprechte aandacht en betrokkenheid te tonen.
3. Laat je waardering blijken voor het werk van je medewerkers
4. Bied flexibele werktijden aan als dit mogelijk is.
5. Stem de hoeveelheid werk af op de capaciteit van je medewerkers
6. Geef je collega's complimenten!
7. Zorg ervoor dat de juiste persoon de juiste klus uitvoert.
8. Investeer in de sterke kanten van je medewerkers.
9. Vier successen; zorg dat resultaten en inzet niet ongezien blijven.
10. **??? Wat is jouw tip voor meer werkplezier?**



Campagne voeren, hoe doe je dat?

Ilana Cukier

Campagnebureau BKB



Week van de Werkstress
12 t/m 15 november

BKB vertelt verhalen

Trainingsen



Online



Onderzoek



Strategie



PR



Evenementen



Een greep
uit onze
opdrachtgevers

asn  bank

 **Schiphol**
Amsterdam Airport



Google



Rijksoverheid

Van werklustress...



h

...naar Werkplezier!



h

Wie heeft er al een aanpak op het gebied van werkstress?

En hebben jullie het gevoel dat jullie medewerkers meekrijgen?

Hoe zorg ik er nou voor dat zoveel mogelijk mensen/medewerkers weet hebben van de Week van de Werkstress en vervolgens hun werkplezier gaan vergroten?

Een campagne is een perfect uitgangspunt

Ook de Week van de Werkstress is een campagne waarin we proberen zoveel mogelijk mensen bewust te maken van de risico's van werkstress en ze vervolgens oplossingen aanbieden om wat tegen werkstress te doen.

**Van werkstress
naar werkplezier**



**Wat zijn
jouw
buffers?**

Bij een campagne denk je na over:

Doelstelling - visie : wat willen we bereiken?

Doelgroepen: wie moeten we bereiken?

Onderzoek: hoe ziet het landschap eruit?

Organisatie: wie en hoe run je de campagne?

Strategie: wat is het plan?

1. Begin met een visie

(people have to give a shit first)



1. Definieer een probleem
2. Presenteer jouw oplossing
3. Zet een stip op de horizon
en schets de weg daarheen



Stress bij werknemers kost bedrijven twee miljard per jaar

13 november 2017 07:02

Aangepast: 13 november 2017 07:06



Werkstress?



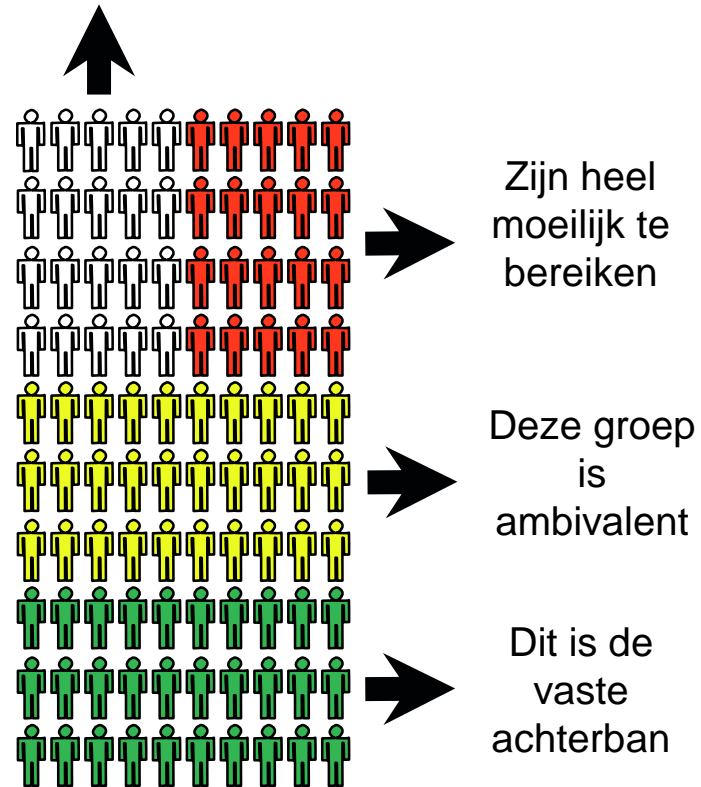


2. Kies je doelgroep

Doelgroepen

Omdat je budget en middelen altijd beperkt zijn, is het belangrijk om je strategie specifiek te richten op bepaalde groepen. Je begint daarom altijd met een doelgroep-analyse.

Nog niet bereikt, maar kansrijk



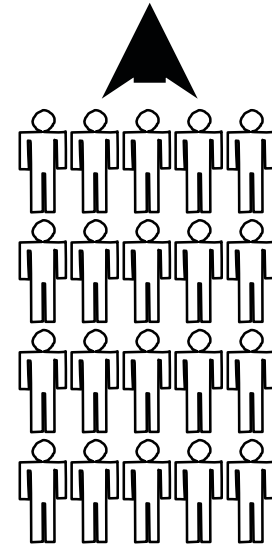
Vervolgens vraag je jezelf al:

- Wie zijn deze mensen?
- Hoe kunnen we ze bereiken?
- Welke media nemen ze tot zich?
- Welke belangen hebben ze?
- Welke oplossingen zijn voor hen interessant?
- Welke waarden/belangen delen we? Hoe kunnen we onze waarden verbinden aan die van onze doelgroep?

En, het meest belangrijke:

- Hoe zorgen we dat ze ons steunen?

Op de antwoorden op deze vragen baseer je je strategie en boodschap en daar houd je aan vast, wat er ook gebeurt!





wéér uitgelopen
voor de
mindfulness-
CURSUS!!!



terwijl wij eh, jý 'm toch
het hardste nodig hebt!!

3. Doe je huiswerk: onderzoek & analyseer

Waar ligt de behoefte?

Wat heb jij aan
oplaadpunten nodig?



Eh, twee onder m'n bureau,
twee bij de toiletten en
eentje in de keuken!



Sm

4. Kies een strategie en hou er aan vast

'Anything that does not fit within your strategy is a waste of time and must be killed.'

- Alastair Campbell



5. Zorg voor een ijzersterke boodschap



Een goede boodschap is:

- 1.Helder (CLEAR)
- 2.Beknopt (CONCISE)
- 3.Overtuigend (CONVINCING)
- 4.Contrasterend
(CONTRASTING)
- 5.Verbindend (CONNECTING)
- 6.Geloofwaardig (CREDIBLE)



Een slechte boodschap:

- is lang en ingewikkeld
- bestaat uit losse feiten en details
- heeft geen slogan (of een slechte)
- gaat over beleid/politiek en niet over mensen

Strategie

Boodschap: wat zeggen we

Communicatie: waar zeggen we het

Uitvoering: hoe zeggen we het

**Je kunt meer doen tegen
werkstress dan je denkt.
Kijk voor 99 oplossingen
op checkjewerkstress.nl**





Check je werkstress

@checkjewerkstress

Startpagina

Berichten

Info

Check je werkstress

Herken Pesten

Praktijkverhalen

Praktijkvideo's

Evenementen

Vind-ik-leuks

Foto's

Video's

Notities

Een pagina maken



Vind ik leuk

Volgend

Delen

Meer

Meer informatie

Bericht verzenden

Voor jou uitgelicht



Neem contact op met [Check je werkstress](#)



45.819 personen vinden dit leuk

Alex Klusman en 38 andere vrienden vinden dit leuk

Check

Overheidsinstantie

Zoeken naar berichten op deze pagina



Vrienden uitnodigen om deze pagina leuk te vinden

Hoe zorg je ervoor dat je gezond en met plezier naar je werk blijft gaan? Herken de signalen en check je werkstress.



45.819 vind-ik-leuks

Alex Klusman en 37 andere vrienden vinden dit leuk

Info

Alles bekijken



Nu een bericht sturen



www.duurzameinzetbaarheid.nl/

informatie

Bericht

6. Vertaal die boodschap in een verhaal

Technologie en werkstress

Relaxt hoor, z'n Stappenteller.



Aaah! Ik moet nog
6000 Stappen vandaag!
Dat haal ik nooit!!!


livetekenaar.nl

1. Wat is het verhaal dat je wil vertellen?
De boodschap is altijd je startpunt

Hengelse Wendy: van burn-out tot prijswinnende eventmanager

HENGELO - Wendy Wessels uit Hengelo werd tijdens een landelijk congres uitgeroepen tot 'beste eventmanager'. Dat is ze bij DeBroekriem, een vrijwilligersorganisatie voor werkzoekenden.

Redactie 03-10-18, 11:33



Samen met een groep vrijwilligers organiseert Wendy Wessels (42) netwerkbijeenkomsten en sollicitatieworkshops voor inwoners uit Hengelo. Wendy is zelf momenteel werkloos en zet zich als vrijwilliger voor DeBroekriem.

Eventmanager van de maand

„De prijs was totaal onvoorzien, ik werd er helemaal verlegen van. Ik vind het bijzonder en waardeer het dat mijn vrijwilligerswerk is opgemerkt”, aldus Wendy. Als eventmanager heeft ze de afgelopen periode diverse workshops en netwerkbijeenkomst georganiseerd voor haar mede werkzoekenden in Hengelo. „Vorige maand organiseerde ik bijvoorbeeld een training waarin we handvatten kregen om de weerstand die je als sollicitatie kan voelen om te buigen, bij alle deelnemers zag je vervolgens de mindset veranderen en bij sommige vielen er wat kwartjes. Ook organiseerde ik onlangs een netwerkwandeling en een gave LinkedIn-training met een bomvolle zaal, hierbij werden onderling veel

2. Vertel het eerlijke en persoonlijke verhaal.



3. Wat jou persoonlijk drijft moet altijd de basis zijn van je verhaal.

Burnout No More



4. Spreek altijd over de toekomst en oplossingen.



7. Herhalen, herhalen, herhalen

Via alle mogelijke kanalen die je hebt:

- Facebook
- Nieuwsbrief
- Website
- Twitter
- LinkedIn
- Bijeenkomsten
- Whatsapp
- Etc. etc.



Meld je aan voor de
Week van de Werkstress
Whatsapp-service!



8. Wees zichtbaar (op creatieve manieren)

WEEK VAN DE WERKSTRESS 2016



STEUN LEIDINGGEVENDEN, VOLDOENDE AUTONOMIE EN AANSLUITING COMPETENTIES OP WERKZAAMHEDEN BELANGRIJKSTE BUFFERS TEGEN BURN-OUT.

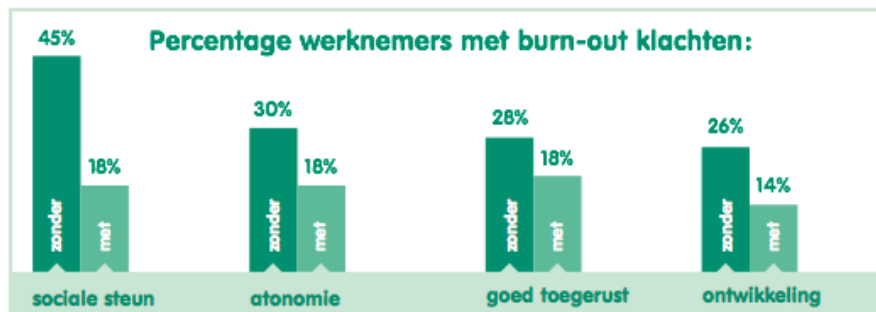
Stress op het werk is beroepsziekte nummer 1. Bijna een miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out en andere werkgerelateerde psychische aandoeningen. Hieronder geven wij de meest relevante cijfers rondom werkstress weer.

In Nederland werken 2,7 miljoen werknemers onder hoge werkdruk.

Bijna 1 miljoen werknemers hebben last van burn-out klachten. Welke factoren doen de kans op burn-out klachten bij hoge werkdruk afnemen?

Deze zogenaamde buffers zijn:

- Sociale steun van leidinggevenden (en collega's)
- Autonomie
- Vakbekwaamheid en ontwikkel-mogelijkheden



Ondanks het bewezen effect van stimulering van werknemers, geeft **77% van de werknemers** aan dat hun werkgever hen niet of in beperkte mate stimuleert hun kennis en vaardigheden te ontwikkelen.



**‘Zit niet de hele
dag stil. Beweeg
eens tussendoor.’**



Burn-out als wake-up call

Kapot. Anke was op haar 29^e directeur van een basisschool. Ze werkte zo hard dat ze een burn-out kreeg. Nu is ze terug in de klas.

Ze was een leerkracht in Zuidwest-Friesland en het ging haar goed af. Maar Anke Velstra (34) uit Leeuwarden wilde meer. Ze deed een opleiding tot taalcoördinator, coachte collega's, dacht veel na over vernieuwingen binnen het onderwijs en besloot: daar wil ik wat mee. Anke solliciteerde als directeur, die ook les moet geven, op een basisschoolen bij het twee-

de gesprek was het al raak. Anke was directeur, op haar 29e.

De (nu weer) vrolijke Friezin is een van de talloze voorbeelden in ons land waarvoor het werk te veel werd. In deze Week van de Werkstress wil ze graag haar verhaal delen.

„Op mijn nieuwe school lagen veel dingen die opgepakt moesten worden”, vertelt Anke. „Ik wilde alles heel goed doen. Voor mezelf, de leerlingen en de ouders. Ik had één dag per week echt vrij en dan werkte ik nog. Ik werd erg moe en kreeg aangezichtspijn. Na onderzoeken bleek ik een zenuwaandoening te hebben – gelukkig nu voor 99 procent genezen – die misschien als oorzaak het vele werken had.”

Ziek melden stond voor Anke gelijk aan falen, dus ze ging door na een revalidatie. Iemand uit het bovenscholms management moest haar vertellen dat het echt niet langer kon. „Twee jaar geleden was het. Ik zei: okay, ik neem een weekje rust. Zelfs die plande ik een week later, want er was nog een ouderavond. In de week rust lag ik op de bank te Netflixen en ik kwam er niet meer vanaf. Elk geluidje werd me te veel, als mijn man me naar een terras meenam wilde ik na een kwartier weg. Pas toen realiseerde ik me: mijn lichaam is kapot, op. En het weekje werd een jaar.”

Anke pakte de draad als directeur weer op, maar begon na het 'bijkomjaar' ook een bedrijf waarbij ze leerkrachten coacht die hetzelfde als haar overkomt. „Ik werd doodgelukkig als directeur. Zo'n burn-



Anke Velstra staat na een zware tijd weer vol tevredenheid voor het schoolbord. // AN PERS

Doorgaan

'Ik had één dag per week echt vrij en dan werkte ik nog.'

Anke Velstra had geen tijd meer voor zichzelf

out is een echte wake-up call, andere dingen zijn opeens belangrijker. Ik stopte dus en deed een stap terug tot inval-leerkracht. Helemaal niet erg. En ik ging anderen helpen omdat ik opeens doorkreeg dat één op de vijf leerkrachten vastloopt door een burn-out of spanningen op het werk. Dat zag ik daarvoor natuurlijk nooit, ik dacht dat ik de enige

was...”

Ze kijkt inmiddels positief op het jaar terug. „Waar je valt, ligt ook een schat. Nu schrijf ik een boek over hoe je als leidinggevende mensen met een burn-out kunt begeleiden. Dat gaat vaak fout, want problemen worden niet herkend. Werknemers die altijd klagen, daar gaat het niet bij fout. Nee, juist bij de mensen die altijd

doorwerken. Mijn tip aan mensen op het werk? Je hoeft het allemaal niet alleen te doen. Zoek hulp en accepteer die. Ik kon het ook niet alleen.”

ERIK JONK

Wat is jouw oplossing tegen werkstress? Deel deze dan op checkjwerkstress.nl en/of op social media met #werkstress.

Stressgetallen

Het is de Week van de Werkstress. Wat zeggen de cijfers?

- 2,7 miljoen werknemers in ons land werken onder hoge werkdruk.
- 35 procent van het werkgerelateerde verzuim komt door werkstress. Een miljoen werknemers hebben last van burn-outklachten.
- 35 procent van de werknemers ontvangt weinig steun van leidinggevend.
- 44 procent van de werknemers geeft aan weinig autonomie in het werk te hebben.

**WIL JIJ DE BAAS ZIJN VAN
ONS INSTAGRAM-ACCOUNT?**

Wat kan je nou doen in je bedrijf?

- Lunch gesprekken
- Ga-met-de-fiets-dag
- Plan de voortgangsgesprekken in die week
- Het moment om flexibelere werktijden toe te passen
- En nu jullie ...



En nu u!

Neem gerust mee!



Dat was 't!

En straks lekker borrelen!

