



ORGANISATIE VOOR VITALITEIT, ACTIVERING EN LOOPBAAN

Week van de Werkstress 2019 - maandag 11 t/m vrijdag 15 november

Van 11 tot en met 15 november 2019 organiseert OVAL de zesde Week van de Werkstress. Doel is om zoveel mogelijk werkende Nederlanders te laten inzien dat werkstress is te voorkomen. Door te zorgen voor voldoende plezier op de werkvloer, ruimte voor ontwikkeling en/of genoeg uitdagingen binnen je werk. Samen gaan we een week vol werkplezier maken!

Samenwerking ligt aan de basis van het succes van de Week van de Werkstress. De Week van de Werkstress heeft een hoge vlucht genomen doordat niet alleen het ministerie van SZW, maar ook werkgevers- en werknemersorganisaties, branche- en beroepsverenigingen en vele honderden individuele bedrijven activiteiten organiseerden, de week ondersteunden en hun schouders er onder zetten. OVAL heeft in 2018 de organisatie overgenomen van het ministerie van SZW en zet die traditie van samenwerken graag voort. Daarom zoekt OVAL naar verschillende partnerschappen om de handen ineen te slaan. Dit kan verschillende vormen hebben. Bijvoorbeeld als sponsor, maar ook met middelen en tijd.

In dit document vindt u ons campagneplan en de mogelijkheden om mee te doen en u als partner aan de Week van de Werkstress 2019 te verbinden.

Campagneboodschap

Meer dan een miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out. Dat kan duizend-en-een oorzaken hebben en zich manifesteren in even zoveel symptomen. Maar je kunt als werkgever en werknemer gelukkig ook veel doen om te voorkomen dat gezonde werkdruk omslaat in ongezonde werkstress. Praat met je medewerkers over wat hen drijft, wat ze willen leren en hoe je samen het werkplezier vergroot en zo werkstress en uitval voorkomt.

Voorkomen is beter dan genezen, zeker in een tijd dat er een tekort aan talent is. Sluit je als toekomstgerichte werkgever aan bij de Week van de Werkstress van 11 t/m 15 november.

Boodschap verspreiden | De boodschap verspreidt zich tijdens de Week van de Werkstress als een olievlek door Nederland. Een week waarin bedrijven activiteiten organiseren, de pers vol staat met cijfers, feiten en persoonlijke verhalen over werkstress en werkplezier, en via de dagelijkse nieuwsflits, LinkedIn en Twitter vele praktische tips voor werkgevers worden verspreid.

Zet in op goed werkgeverschap | Er is krapte op de arbeidsmarkt. Het wordt voor werkgevers steeds belangrijker om een goede werkgever te zijn, iemand die investeert in het werkplezier van de medewerkers. Bijvoorbeeld door te zorgen voor voldoende ontwikkelingskansen en een prettige werkomgeving.



Week vol werkplezier/Week zonder werkstress

De Week van de Werkstress is een jaarlijkse traditie voor bedrijven en journalisten; het staat bij hen in de agenda. Bedrijven en organisaties melden zich als deelnemer, organiseren activiteiten en ontvangen tips en tricks om te delen in hun eigen organisaties. Journalisten verwachten feiten, cijfers en persoonlijke verhalen. Die verhalen, tips, tricks, cijfers en content brengen we naar buiten op vijf themadagen, waarbij elke dag een toepasselijke activiteit wordt georganiseerd voor deelnemende bedrijven. Zo ontstaat er een week zonder werkstress en vol werkplezier. Dit is een eerste ruwe opzet voor de invulling van de week, die we graag verder vormgeven met de verschillende partners.

Maandag 11 november: Masterplan Maandag | Het is belangrijk om binnen de eigen organisatie bewust te kijken naar oorzaken van werkstress en oplossingen voor werkplezier; doet de organisatie genoeg, wat kan je samen en als individu doen? Op Masterplan Maandag organiseert OVAL bij een van de deelnemende bedrijven een workshop met gesprekstechnieken zodat de genodigden aan de hand van de gesprekskaart in verschillende groepjes een masterplan voor meer werkplezier en minder werkstress opstellen voor hun eigen organisaties. Via social media en de nieuwsflits verspreiden we ook een speciale video waarin de stappen voor dit gesprek worden uitgelegd. Zo hebben werkgevers concrete handvatten om werkstress bespreekbaar te maken en hun eigen masterplan te maken.

Dinsdag 12 november: Deadline Dinsdag | Deadlines en andere afspraken beperken de vrijheid en flexibiliteit die werknemers de broodnodige autonomie en werkplezier geven. Deadline Dinsdag brengt hier verandering in door in het kader van goed werkgeverschap deadlines tijdelijk weg te doen en werknemers de ruimte te geven om zelf hun dag in te delen. We organiseren daarom een werkbezoek naar Hike One waar men productief is met minder deadlines of afspraken of aan Google, waar medewerkers 20% van hun tijd zonder deadlines en naar eigen inzicht mogen indelen.

Woensdag 13 november: Workout Woensdag | Veel bewegen, gezond eten en een goede werkplek dragen bij aan je weerbaarheid tegen werkstress en kan zelfs voor werkplezier zorgen. Daarom toveren we deze dag om in Workout Woensdag. Deze dag organiseren we ook een groot event met inspirerende bijdragen over het thema. Staatssecretaris Tamara van Ark wandelt vanaf het ministerie naar een bedrijf dat een goed voorbeeld is, of naar het jaarlijkse OVAL Event om het event af te trappen. Of we vragen Arie Boomsma op het congres een lesje office-fitness te geven. Online en in de nieuwsflits delen we een lijst met simpele oefeningen die je tijdens je werk kan doen; stoel squats, staand werken of samen lunchwandelen.

Donderdag 14 november: Digital Detox Donderdag | Altijd overal, thuis, en op het werk bereikbaar zijn, is funest voor een goede werk-privébalans. Daarnaast kunnen de vele appjes, berichten en e-mails voor veel werkstress zorgen. Daarom organiseren we op donderdag bij een aantal deelnemende bedrijven een Digital Detox waarbij iedereen zijn mobiele telefoon moet inleveren en een mini-college volgt van psycholoog Carien Karsten over de relatie tussen het gebruik van smartphones en burn-out.

Vrijdag 15 november: Vrolijke Vrijdag | Veel lachen en complimenten geven draagt bij aan een goede werksfeer en meer werkplezier. Vrolijke Vrijdag begint met een speciale stand-up comedy optreden en 'hoe maak ik leuke grappen' workshop bij een deelnemend bedrijf door bijvoorbeeld cabaretier Najib Amhali. De belangrijkste lessen uit die workshop delen we online in videocontent. Andere bedrijven organiseren een 'complimentendag', waarbij ze samen successen vieren of waar elke vergadering eindigt met een waarderingsrondje.



Feiten en cijfers over de Week van de Werkstress 2018

- ✓ 561 organisaties hebben zich aangemeld en tijdens de week activiteiten uitgevoerd.
- ✓ Er waren webinars en lunchsessies, maar ook yogalessen, tafeltenniscompetities, loopbaanupdates en informatie over gezonde voeding.
- ✓ Op basis van een onderzoek is de Werkplezier Top 10 samengesteld die is verbeeld in een video met 'influencer' Judith Noordzij. Er zijn ook negen losse video's gemaakt.
- ✓ De eerste negen tips zijn gedeeld en werkend Nederland is via mailings en social media opgeroepen om persoonlijke, tiende tips te delen.
- ✓ Er zijn vijf video's gemaakt met interviews met ervaringsdeskundigen (werkgevers en werknemers) en experts.
- ✓ Op 12 november 2018 is de week afgetrapt met een Werkplezier Tour langs vijf bedrijven die werkplezier in de praktijk brengen. Daarbij is ook staatssecretaris Van Ark in gesprek gegaan met twee bedrijven en heeft de Werkplezier Top 10 in ontvangst genomen. Het verloop van de tour is vastgelegd in een video.
- ✓ TNO heeft op basis van de NEA waardevolle cijfers geleverd die zijn vertaald naar een infographic en gebruikt in persberichten.
- ✓ Tijdens en in aanloop naar de Week van de Werkstress zijn er vele tientallen uitingen in de media geweest Dit varieert van radio-interviews op Radio 2, Radio 5 en FunX, een themawEEK bij BNR's The Big Five, artikelen in dagbladen en online.
- ✓ Social media: in de periode van 1 t/m 15 november 2018 waren er 78.105 views op Twitter en 80.199 views op LinkedIn posts gerelateerd aan de Week van de Werkstress. Een ambassadeur heeft via Instagram (> 40.000 volgers) een groep jongeren bereikt.
- ✓ Vanaf september 2018 is tweewekelijks een Nieuwsflits verspreid onder geïnteresseerden.
- ✓ Op 15 oktober 2018 vond een campagnebijeenkomst plaats ter informatie en inspiratie die door 100 personen is bezocht.