



Campagnebijeenkomst Week van de Werkstress

Geïnspireerd? Deel het op social media #Werkplezier
en #weekvandewerkstress



HARTELIJK WELKOM

Petra van de Goorbergh,
directeur OVAL

Wat gaan we doen?



inspiratie



#Werkplezier - Campagnebijeenkomst
Week van de Werkstress

Ga naar www.menti.com

Code: 95 89 45



Mentimeter



Week vol Werkplezier!

Dorothe van den Aker,

projectmanager Week van de Werkstress





Wat gaan we doen?

- ✓ Iedere dag een ander thema
- ✓ Bewustwording → actie & preventie
- ✓ Bomvol activiteiten
- ✓ Feiten, cijfers (TNO) en verhalen
- ✓ Videoverslag per dag
- ✓ Media en social media
- ✓ Event op woensdag

oval event: KOM IN BEWEGING!

Woensdag 13 november 2019
13.30 tot 17.30 uur
Mereveld in Utrecht



Maarten Willemse
Cabaretier en dagvoorzitter



Tamara van Ark
Staatssecretaris Sociale Zaken
en Werkgelegenheid



Dolf Jansen
Cabaretier, radiomaker en
hardloper



Margriet Sitskoorn
Neuropsycholoog en schrijver
van 'Het maakbare brein'



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









Technologie en werkstress

Relaxt hoor, z'n Stappenteller.



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


liveteenaar.nl





Werkstress?



livetekenaar.nl



*Hoe zorg je
ervoor dat
zoveel mogelijk
mensen
meedoen?*

Campagne



- ✓ Wat wil je bereiken?
- ✓ Wie wil je bereiken?
- ✓ Heldere strategie en boodschap
- ✓ Betrek collega's, creëer draagvlak
- ✓ Organiseer, wees creatief en zichtbaar

Aanmelden!



NU: 50

Pitches



8 pitches
5 minuten
3 vragen

- Wat kun je er zelf mee in je eigen organisatie?
Kun je meedoen?
- Tip om het nog leuker/beter te maken?
- Brengt het je op andere ideeën?



Maak je eigen masterplan!

*Yvonne Kersten, Manager Marketing en
Communicatie Arbo Unie*

Werkplezier

Maandag: maak je eigen masterplan!

Yvonne Kersten

16 oktober 2019 Tilburg

In 2030: 25% werkenden minder inzetbaar door werkstress

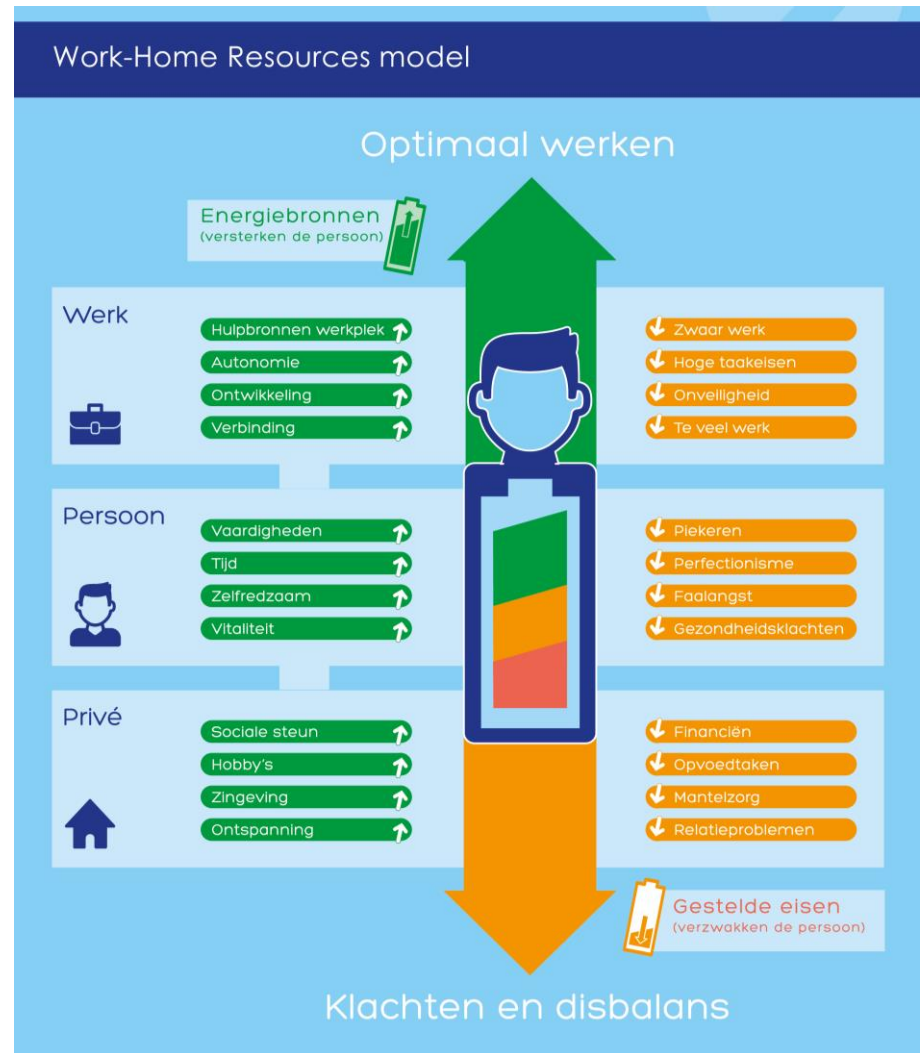
‘Het gaat niet om teveel werk of teveel stressfactoren, maar om te weinig energiebronnen waarmee mensen zich juist kunnen opladen’.



Willem van Rhenen
Chief Health Officer en lid Raad van
Bestuur Arbo Unie

Masterplan voor Optimaal Werken

Als je samen wil investeren in het aanpakken van werkstress, doe dat dan door te investeren in voldoende energiebronnen. Op je werk, thuis en als persoon.



Dit gaat Arbo Unie doen

- **Download het Masterplan en vul het in samen met medewerkers**
- **Luister naar de podcasts reeks 'Stress de Baas'**
- **Lees de whitepaper over werkstress en laat je inspireren**
- **Check in bij het Arbo Unie Masterplan Maandag Facebook Live event op 11 november om 11 uur en stel je vragen**



www.arbounie.nl/werkstress

Drie tips om zelf in te haken

- Ga het gesprek aan met je medewerkers.
- Deel de berichten vanuit OVAL op je eigen intranet en website
- Ga actief het gesprek aan met je klanten. Hoe kunt u hen helpen het werkplezier te verhogen.





SUCCES



Wat zet de case- en caremanager
in beweging?

Caroline Emmen, sr. Verenigingsmanager RNvC



RNVC Pitch

Wat zet de case- en
caremanager in beweging?



Register beroeps- vereniging

Case- en caremanagers

Begeiden werknemers en hun werkgevers in
het arbeidsongeschiktheidstraject

RNVC is partner Week van de Werkstress

Congres 7 oktober



Foto impressie ontspanningsoefening op congres





Tips voor activiteiten van RNVC-leden

- Ontspanningsoefening tijdens een vergadering / congres / ALV
- Vraag om tips aan je eigen leden: ideeënbus met een beloning voor de leukste tip
- Om de 5-10 min hoelahoepen
- Wees uniek: ben je bewust van je eigen sterke en minder sterke kanten
- Nodig voor elke MT ook 'normale' werknemers uit om mee te denken, creëert binding en het wij-gevoel
- Op de fiets naar het werk, uitwaaien



Vervolg leden tips

- Maak in je agenda ook tijd vrij voor: voorbereiden, reistijd en onvoorziene zaken
- Neem even pauze als het tegen zit. Bij voorkeur dan buiten een rondje lopen
- Zorg voor een gezamenlijke missie, werken voelt dan als werken
- Morgen is er weer een dag: het leven is geen wedstrijd
- Luister naar wat je lichaam zegt !
- Ruime regelmogelijkheden voor zowel werk als privé



Vervolg leden tips

- Ruime regelmogelijkheden voor zowel werk als privé
- Maak aan het einde van elke dag een balans op. Vroeg naar bed en iets doen wat ontspant
- Neem elke dag 1 minuut stilte om even tot jezelf te komen en sta stil bij dat moment
- Emailmanagement: bekijk 3x per dag op een vast moment je e-mails en reageer direct



Dank voor
jullie aandacht



Defensie haar eerste keer

Bianca Schuddebeurs, sr. Adviseur

Employabiliteit ministerie van Defensie



24 dagen, 24 tijdzones

Bureau Leontine Hamer (filmpje)



Hoe kun je collega's fysiek en mentaal in beweging krijgen?

Linda van den Bergh, Directeur Corporate

Communicatie HumanTotalCare



Stress op klompen? - van werkstress naar werkplezier in agrarisch & groen

Annemarie van den Hoven, communicatieadviseur

Stigas



Stress op klompen?

Van werkstress naar werkplezier in de agrarische en groene sector



Romantisch beeld



Psychische klachten op 2

VERZUIMPERCENTAGE 2018 NAAR DIAGNOSE



De helft van het verzuim in het eerste ziektejaar bestaat uit klachten aan het **bewegingsapparaat**. Dit percentage is de afgelopen jaren stabiel



Op de tweede plaats staan **psychische klachten**. Dit percentage neemt licht toe

Waar komt het vandaan?

EMOTIONELE BELASTING

% soms-altijd

Lastige klanten

59%

Lastige collega's

57%

Confrontatie met zaken die
persoonlijk raken

55%

Emotioneel zwaar werk

35%

Pesten of discriminatie

12%

bos en natuur hoger

Bron: Vitaliteitsscan (n=2.270)



Burn-out?

BURN-OUT KLACHTEN

3%

heeft een verhoogde kans om op termijn uit te vallen door een burn-out

23%

heeft wel eens burn-out gerelateerde klachten



Bij werkenden met vooral mentaal werk en ouderen en binnen de sector bos en natuur komen burn-out klachten vaker voor.

Hoofd en handen



Werknemers met vooral
mentaal werk ervaren
vaker een **slechte** balans



Werknemers met vooral
lichamelijk werk ervaren
vaker een **goede** balans

Wat gaan we doen? – Nadruk leggen op werkplezier 😊

- Infographic feiten & cijfers



- Nieuwsbrief op 7 november
 - Hoe herken je stress? Bij jezelf en een ander?
 - Wat doe je met deze stress-signalen? Bij jezelf en bij een ander?
 - Hoe ondersteun je je collega? Aandacht voor complimenten!
 - Wat kun je als werkgever doen om werkplezier te bevorderen en stress te verminderen?



Wat gaan we doen?

- Sociale media vanaf 7 november: tips delen en attenderen op de speciale acties
- Acties:
 - Inspiratieboekje van werkstress naar werkplezier
 - Verloten coachingsgesprekken
 - Eventueel: donkere chocolade uitdelen met wikkel met tips



Betrekken branche- en vakorganisaties

- Zijn bron met autoriteit
- Staan dicht(er) bij de branches/sectoren
- Betrekken bij de campagne – krijgen alle content ruim van tevoren zodat zij er ook mee aan de slag kunnen





Werk privé balans bestaat niet, het gaat om werk privé plezier

Annemie Schuitemaker, directeur Career & Live



**Werk privé balans bestaat niet,
het gaat om werk privé plezier**



WERK IN DE PRIVE BALANS Plezier

Balans bereikt ook: *Work life just live it!*

1. Start

Deze workshop wordt gegeven door een ervaren coach die u helpt om de balans te vinden tussen werk en privé. Het is een praktische workshop die u helpt om de balans te vinden tussen werk en privé. Het is een praktische workshop die u helpt om de balans te vinden tussen werk en privé.

2. Kennismaken

Deze workshop wordt gegeven door een ervaren coach die u helpt om de balans te vinden tussen werk en privé. Het is een praktische workshop die u helpt om de balans te vinden tussen werk en privé. Het is een praktische workshop die u helpt om de balans te vinden tussen werk en privé.

3. Invloeden

Deze workshop wordt gegeven door een ervaren coach die u helpt om de balans te vinden tussen werk en privé. Het is een praktische workshop die u helpt om de balans te vinden tussen werk en privé. Het is een praktische workshop die u helpt om de balans te vinden tussen werk en privé.

4. Verandering

Deze workshop wordt gegeven door een ervaren coach die u helpt om de balans te vinden tussen werk en privé. Het is een praktische workshop die u helpt om de balans te vinden tussen werk en privé. Het is een praktische workshop die u helpt om de balans te vinden tussen werk en privé.

KoersKaart Werk Prive Balans Plezier voorkant

WIE HEBBEN MEEGEWERKT?



Vraag 2:

Kennismaken

Wie ben je, wat doe je?

En hoe zit jij er op dit moment bij?
Score!

Wat speelt er in je werk situatie?
En wat speelt er in je privé situatie?

2. Kennismaken 15:00

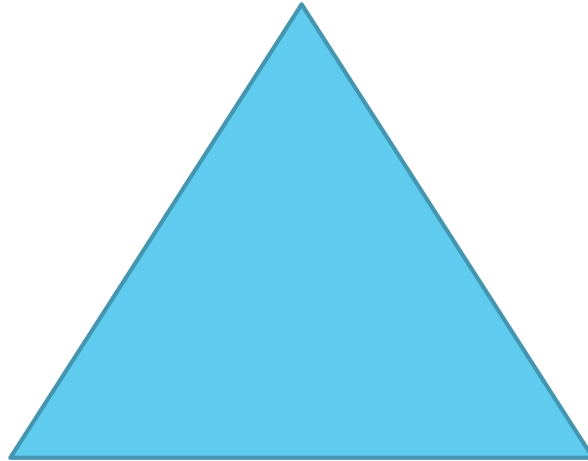
Wat ben je, wat doe je? In hoe zit jij er op dit moment bij?

Wat speelt er in je werk situatie? In wat speelt er in je privé situatie?

Career & Live

De drie gebieden (gebruik de inspiratie tips)

Ik



Privé

Werk

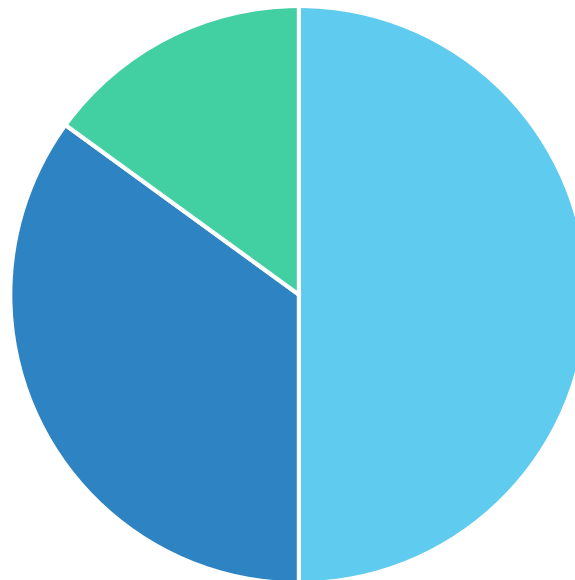


Vraag 4: Verdeling

Hoe verdeel je nu je aandacht over de drie gebieden werk, privé en ik?
En hoe is die verdeling ontstaan?

Nb aandacht en energie zijn niet hetzelfde als tijd!

Verdeling



■ werk ■ privé ■ ik ■



WERK ~~PRIVÉ~~ BALANS

Balans bestaat niet: One life just live it!

plezier

Vraag 9: Finish
Eye opener

Schrijf op de
kaart;
IK ga.....

Mijn
“verandermaatje”



Annemie Schuitemaker
schuitemaker@careerandlive.nl
0653961889 of 0800-0201060

**Balans bestaat niet:
One life just live it!**

Kortom voor werk privé plezier:

- ▶ **Focus**
- ▶ **Communiceer**
- ▶ **Delegeer**
- ▶ **Prioriteer**
- ▶ **Pauzeer**
- ▶ **Kies bewust!**





Iedereen doet vrolijk mee

Monique Klompé, voorzitter Nederlandse

Vereniging van Arbeidsdeskundigen

mens



***NVVA**

Nederlandse Vereniging
van Arbeidsdeskundigen

werk *

* inkomen



Vrolijke vrijdag in of na een week van stress

Monique Klompé, voorzitter NVvA, 16 oktober 2019



mens



werk *

* inkomen



*NVVA

Nederlandse Vereniging
van Arbeidsdeskundigen

Stress

* Vrijdag hoe sta je er zelf in?

1. Thank God it's Friday/ I don't like Mondays
2. Vrolijke (werk) vrijdag
3. Mijn werkweek heeft 7 dagen: ik ken geen vrijdag



* Arbeidsdeskundigen komen (stress) problemen tegen.
Van beperkingen naar mogelijkheden: wij zijn voor vrolijke vrijdag!

mens



werk *

* inkomen



***NVVA**

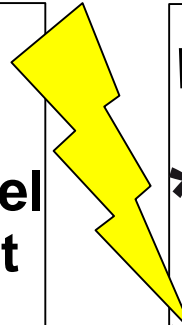
Nederlandse Vereniging
van Arbeidsdeskundigen

Hoofdpijn stress dossiers

Werkgevers

- * Tekort aan goed personeel
- * Slecht functionerend, niet gemotiveerd personeel
- * (Langdurig) verzuim

- * Minder toegevoegde waarde kunnen leveren



Werkenden

- * Geen plezier in werk (collega's, leidinggevende, werkdruk, gebrek autonomie)
- * Uitval uit werk (verzuim)
- * Werkend potentieel, maar je vindt geen baan
- * Minder waarde kunnen toevoegen

mens



werk *

* inkomen



*NVVA

Nederlandse Vereniging
van Arbeidsdeskundigen



ledereen doet
vrolijk mee

mens



werk *

* inkomen

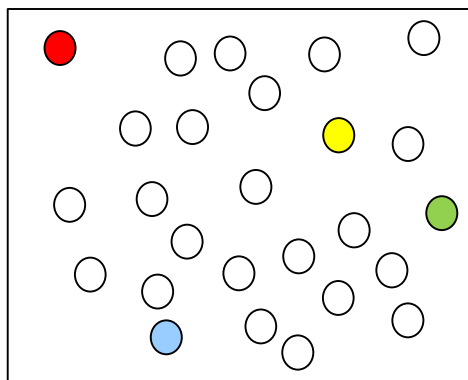


*NVVA

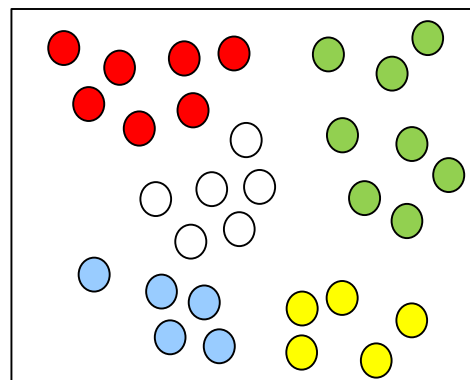
Nederlandse Vereniging
van Arbeidsdeskundigen

Inclusief is als een ballenbak

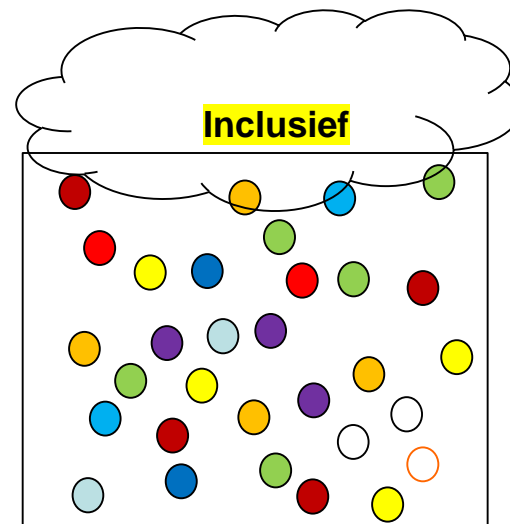
Homogeen



Diversiteit



Inclusief



Onderzoek: duurzame, inclusieve, organisaties presteren beter

mens



werk *

* inkomen



*NVVA

Nederlandse Vereniging
van Arbeidsdeskundigen

Juist in een depressieve fase wil ik graag werken

**Interview Liesbeth van het Hof in
special NRC over diversiteit,
heeft bipolaire stoornis,
en is werknemer bij uitgeverij**



mens



werk *

* inkomen



*NVVA

Nederlandse Vereniging
van Arbeidsdeskundigen

Waarom presteren inclusieve organisaties/mensen beter?

* **Sleutel tot succes is PASSEND WERK**

* **Werk:**

* **Waardevol:** sluit aan bij drijfveren, hoger doel, dagelijkse werk gekoppeld aan persoonlijke waarden en organisatiewaarden

* **Passend:**

* **E**motionele betrokkenheid: plezier, autonomie, flow

* **E**mpathie; met aandacht en respect naar anderen, goed kunnen luisteren, complimenten geven, "leuk dat je er bent"

* **V**eerkracht: willen en kunnen/mogelijkheden (leren/context om te kunnen leren)

Onderzoek: Blonk, Oomens, van der Klink, Schaufelli

mens



werk *

* inkomen



*NVVA

Nederlandse Vereniging
van Arbeidsdeskundigen

Wat maakt a.s. vrijdag al een vrolijke vrijdag?

Stel eens een vraag aan jezelf of een collega

- * **W**aardevol: Op welke momenten is werk voor jou waardevol?
- * **E**motionele betrokkenheid: Wat versterkt plezier in jouw werk?
Hoe kan jij jouw werk anders doen?
- * **E**mpathie: Wie ga jij een compliment geven? Voor wie ga jij een luisterend oor zijn? Wie geef jij de pluim: "Wat leuk dat je er bent"
- * **V**eerkracht: Hoe leer jij van jouw werk of je collega's?

mens



werk *

* inkomen



*NVVA

Nederlandse Vereniging
van Arbeidsdeskundigen

De **WEEV** zetten wij in:

- * In aanloop naar de week van de werkstress met berichten (nieuwsbrief, site, social media)
- * Met een **WEEV** format en persbericht
- * In **WEEV** presentaties op Workout Woensdag
- * Met een **WEEV** webinar op Vrolijke Vrijdag
- * En daarna kom je ons overal tegen, want:

Iedereen doet vrolijk mee



Tsunami van ideeën



Mentimeter

Ga naar www.menti.com

Code: 95 89 45



Eerste vlog



Van werkstress...



h



...naar Werkplezier!



h

En tot slot



#Werkplezier - Campagnebijeenkomst
Week van de Werkstress

BORREL

SUCCES EN
TOT ZIENS!

WEEK VAN DE WERKSTRESS

* 11 t/m 15 november *