



Samen van werkstress naar werkplezier - Coronaspecial

Meer dan een miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out. Dat kan duizend-en-een oorzaken hebben en zich manifesteren in evenzoveel symptomen. Maar je kunt als werkgever en werknemer gelukkig ook veel doen om te voorkomen dat gezonde werkdruk omslaat in ongezonde werkstress. In deze maandelijkse Nieuwsflits houden we je op de hoogte van actuele initiatieven, nieuws en ontwikkelingen rond dit thema. Met dit keer natuurlijk veel aandacht voor de effecten van het coronavirus op het werk en welbevinden.

Meer informatie en het laatste nieuws is terug te vinden op [onze](#) website. Heb je ook iets dat interessant is om te delen? Mail dan naar info@werkstress2020.nl

Nieuws

Psychische effecten coronavirus

Het coronavirus houdt ons allemaal in de greep. Het zorgt ervoor dat het bij de ene organisatie 'alle hens aan dek' is, terwijl bij de ander het werk juist stilvalt of sterk vermindert. Dat kan ervoor zorgen dat mensen [angst en onzekerheid](#) ervaren.

Ook werken er vanwege de maatregelen veel mensen thuis. Dit brengt specifieke aandachtspunten mee voor de psychische gezondheid. Zo wordt gewaarschuwd voor '[blurring](#)', het vervagen van de grens tussen werk en privé. Het contact met collega's is voor velen een belangrijke bron van werkplezier. Zorg ervoor dat je deze energiebron op een andere manier organiseert. Bijvoorbeeld door digitaal veel contact te houden met collega's via tools als Skype, Zoom en Teams.

Vitaliteit in coronatijd

Langdurig thuiswerken vraagt om aanpassingen. Mensen hebben thuis niet altijd dezelfde apparatuur dan op hun werkplek. Bekijk hier een overzicht van [ergonomische tips voor een gezonde werkplek](#). Daarnaast kan er de afleiding zijn

van een partner en kinderen. Heldere afspraken maken, zorgen voor een goed ingerichte werkplek en regelmatig ontspannen en bewegen zijn cruciaal. Check het in [dit artikel](#) en doe regelmatig de oefeningen.

Week van de Werkstress 2020

Tijdens deze campagneweek besteden vele honderden bedrijven aandacht aan dit belangrijke thema. De Week van de Werkstress vindt dit jaar plaats van 16 t/m 20 november 2020. Reserveer deze week alvast in de agenda! We houden je op de hoogte van de voorbereidingen.

Onderzoek naar burn-outklachten

Het stijgende aantal burn-outklachten is voor het ministerie van SZW aanleiding geweest om TNO opdracht te geven dit te onderzoeken. Met name jongeren tussen de 25 en 35 jaar en (jonge) vrouwen blijken risicogroepen. Het doel van het onderzoek is om meer inzicht te krijgen in de achterliggende oorzaken van werkstress/burn-outklachten bij specifieke groepen en in specifieke sectoren, waarbij onderzocht wordt in hoeverre deze oorzaken samenhangen met maatschappelijke ontwikkelingen. In het laatste kwartaal van 2020 worden de resultaten van het onderzoek verwacht.



Week van de werkstress 2020

Uitschrijven Bekijk online

Contactgegevens

Postbus 4076

5004 JB TILBURG

Reitseplein 1

5037 AA TILBURG

Telefoon: 013 - 594 44 56

info@werkstress2020.nl