



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 Nieuwsflits houden we je op de hoogte van actuele initiatieven, nieuws en ontwikkelingen rond dit thema. Met dit keer wederom veel aandacht voor de stresseffecten van deze coronatijd.

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

Leiderschap in crisistijd

Juist in deze crisistijd is de rol van de leidinggevende belangrijk. In de eerste periode na de uitbraak moesten er vooral zaken geregeld worden bijvoorbeeld rond thuiswerken en lieten werknemers veel veerkracht zien. Daarna kregen meer mensen moeite met de nieuwe situatie en nam de stress toe. Het is belangrijk dat de leidinggevende er dan is met warme aandacht, zorg en een luisterend oor om te zorgen dat mensen weerbaar en wendbaar blijven. In de derde fase ontstaat meer duidelijkheid en acceptatie bij medewerkers. De leidinggevende kan dan de context scheppen waarin eigenaarschap en autonomie weer leidend zijn.

Dit artikel van Arbo Unie gaat in op [leiderschap in de verschillende fasen](#) van een crisis.

Effecten van langdurig thuiswerken

Ondanks de versoepeling van de overheidsmaatregelen, zullen veel mensen nog lange tijd geheel of gedeeltelijk thuiswerken of zal dit zelfs definitief onderdeel uitmaken van 'het nieuwe normaal'. Er zijn veel nieuwe onderzoeken en inzichten over de effecten van langdurig thuiswerken. Een greep uit de publicaties.

-

Het SCP heeft [een studie](#) gepubliceerd naar de maatschappelijk effecten van corona. Hierin is een analyse opgenomen van de te verwachten effecten van thuiswerken, zoals vervaging werk en privé, autonomie van de werknemer en mogelijke effecten op (tijd voor) beweging.

- FM.nl over de [resultaten van een onderzoek van LinkedIn](#) onder ruim 1.000 werknemers: 30% heeft meer stress, 40% werkt langer en 50% beweegt minder.
- [Webinar 'Hoe blijf ik mentaal fit?'](#) met Christaan Vinkers, psychiater en onderzoeker.
- [Artikel in NRC](#) over het thuishkantoor als extra bron van stress.

Hou het hoofd koel...en je werkplek ook!

Veel mensen zullen ook deze zomer veel gaan thuiswerken. Waar je voorheen op tropische dagen juist de koelte van kantoor opzocht, is dat nu binnen veel organisaties niet of maar beperkt mogelijk. En hitte kan natuurlijk van invloed zijn op je productiviteit en welbevinden. Hou je werkplek zo koel mogelijk, pas je werktijden en kleding zoveel mogelijk aan en let erop dat je voldoende drinkt en licht eet.

Deze en andere [praktische tips](#) heeft HumanCapitalCare op een rijtje gezet.

Portretreeks verschilmakers in Coronatijd

Crisis maakt creatief. In een [speciale portretreeks](#) laten de leden van brancheorganisatie OVAL mooie voorbeelden zien van digitale vormen van dienstverlening, zowel individueel als ook op organisatieniveau. Drie professionals - een jobcoach, een directeur van een loopbaanadviesbureau en een A&O-deskundige – gingen in gesprek met presentatrice Marijke Roskam. Het resultaat van haar gesprek met deze 'verschilmakers' is terug te horen en te lezen.

Week van de Werkstress 2020

De Week van de Werkstress vindt dit jaar plaats van 16 t/m 20 november 2020. Het thema van de week wordt **Blijf in Balans!** Juist deze crisistijd leidt voor veel mensen tot onzekerheid en verandering. Dingen waar je voor corona grip op had, zijn nu ongrijpbaar geworden. Het vraagt veel wendbaarheid en er is een grote behoefte aan structuur, houvast, richting en verbinding.

Aan deze thema's gaan we ruim aandacht besteden. Binnenkort wordt meer informatie over de invulling naar buiten gebracht. En natuurlijk nodigen we organisaties weer van harte uit om mee te doen en in hun eigen organisatie aandacht te besteden aan de Week van de Werkstress.

Reserveer deze week daarom alvast in de agenda!



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