



Blijf in balans!

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 en voor de Week van de Werkstress.

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

Word partner van de Week van de Werkstress 2020

Van 16 tot en met 20 november 2020 coördineert OVAL weer de Week van de Werkstress. Doel is om werkenden en werkgevers bewust te maken van hun eigen verantwoordelijkheid en de mogelijkheden om een gebalanceerd leven te leiden waarin werkstress niet tegen, maar juist voor hen gaat werken. Ook in deze onzekere tijden. Het centrale thema is daarom dit jaar: Blijf in balans! Op de [speciale campagnewebsite](#) is alle informatie terug te vinden.

We werken wederom graag samen met andere organisaties. Sluit u daarom aan en word [partner](#) van de Week van de Werkstress 2020. Ook ideeën over een bijdrage aan de Week van de Werkstress? Neem dan gerust contact op met het secretariaat via info@werkstress2020.nl of via 013 594 4456.

TNO: Thuiswerken leidt tot stijging productiviteit en creativiteit

Op basis van de HowAml-app, waarin 850 mensen dagelijks of enkele keren per week invullen hoe zij zich die dag voelen, waar en hoeveel uur ze hebben gewerkt en hoe productief ze waren, heeft Onderzoeksorganisatie TNO inzicht verworven in

de effecten van thuiswerken. Na wat opstartproblemen in het begin van de coronacrisis zien we een stijging van de productiviteit in vergelijking met werken op kantoor. Ook vinden mensen dat ze creatiever zijn, voelen zich gelukkiger en halen hun targets. Sommige mensen gedijen minder bij thuiswerken en hebben behoefte aan meer structuur en duidelijke opdrachten. Ook het vinden van de balans tussen werk en privé is vaak een aandachtspunt. En de interactie met collega's natuurlijk. Uiteindelijk worden de meeste mensen niet gelukkig van 4 of 5 dagen per week thuiswerken. Het ideaalbeeld voor de toekomst voor de meeste respondenten is een combinatie van op kantoor en thuis werken.

CNV: Werkdruk hoger dan ooit door de coronacrisis

[CNV heeft een onderzoek uit laten voeren](#) onder een representatieve groep van 2.500 werkenden en daaruit blijkt dat de werkdruk hoger is door de coronacrisis. 34% geeft aan dat de werkdruk hoger is dan ooit door de coronacrisis, 11% van de ondervraagden geeft aan tegen een burn-out aan te zitten. Met name in de zorg (54%) en het onderwijs (59%) ervaart men meer werkstress door de crisis. Des te meer een oproep om te zorgen dat werkdruk niet omslaat in ongezonde werkstress en om te zorgen voor een goede balans.

Werkstress, hoe zit het bij jou? Doe mee en vul de poll in!

We zien dat onderzoeken diverse resultaten laten zien. Vanuit TNO de conclusie dat thuiswerken leidt tot een hogere productiviteit en creativiteit en tegelijkertijd het onderzoek in opdracht van het CNV dat de werkdruk hoger is dan ooit. Hoe zit het bij jou? **Ervaar je meer of minder werkstress sinds de coronacrisis?** [Klik hier om je antwoord in te vullen.](#)

Gratis ontwikkeladvies voor iedereen

Alle werkenden en werkzoekenden in Nederland kunnen per 1 augustus 2020 gratis een [ontwikkeladvies](#) aanvragen. Juist in deze tijd van coronacrisis, die grote gevolgen heeft op de arbeidsmarkt, wordt duidelijk hoe belangrijk het is dat mensen bezig zijn met hun ontwikkeling en wendbaar zijn op de arbeidsmarkt. Door het ontwikkeladvies krijgen mensen zicht op de mogelijkheden die er voor hen zijn op de arbeidsmarkt. Loopbaanadviseurs geven deskundig advies. Ook kunnen zij mensen ondersteunen bij het kiezen van de juiste (bij)scholing of tips geven bij het zoeken en solliciteren naar werk. Nieuw onderdeel van het ontwikkeladvies is een

digitale arbeidsmarktscan. Aan het einde van het traject krijgen mensen een ontwikkelplan mee. Hierin staat kort en bondig een aantal acties beschreven voor de korte of de lange termijn om de wendbaarheid en duurzame inzetbaarheid op de arbeidsmarkt te vergroten. Gratis en voor iedereen die zich wil (her)oriënteren op de arbeidsmarkt.



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
