



Week van de Werkstress 2020

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.

Dit keer delen we de activiteiten die diverse organisaties al in voorbereiding hebben voor de Week van de Werkstress. Laat je inspireren en doe ook mee! 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

Een stressvrije week bij AenK

Bij arbodienst AenK is een mooi programma samengesteld voor de Week van de Werkstress gekoppeld aan de verschillende subthema's. De week wordt gestart met een video van een psycholoog over het thema Focus. Het thema Samenwerking wordt uitgelicht in een column door een managementcoach en schrijver en een psycholoog maakt een gedicht over het thema Ontwikkeling. Een mental coach en schrijver maakt een column over het thema Grip en de week wordt afgesloten met een video over Creativiteit, ruimte in je hoofd en positiviteit door twee 'geluksprofessionals'. Volop input en inspiratie dus!



Waar krijg jij energie van?

De werk-privé balans is door het thuiswerken voor veel mensen veranderd. Hoe houd je in de gaten of werk, privé en tijd voor jezelf voor jou in balans zijn? Met de Personal Battery Tool houd je bij waar jij energie van krijgt, én wat voor jou energievreters zijn. Dit regelmatig doen kan helpen om grip te krijgen op jouw energieniveau.

Bedrijfsarts Peter Ribbens presenteerde vorig jaar zijn [boek 'Stress te lijf met energie'](#), waarin hij de door Ri CHARGE ontwikkelde zelfregie methode beschrijft

De Personal Battery Tool is een essentieel onderdeel van deze methode en vind je in de [Persoonlijke Gezondheidsomgeving \(PGO\) van Ivido](#). Met deze e-health toepassing kun je nog veel meer rondom jouw gezondheid bijhouden, zoals gegevens over jouw zorg en je medicatie. Ook kun je met wearables zelf je gezondheid meten. Tijdens de Week van de Werkstress is meer informatie te krijgen wordt een gloednieuwe versie van de Personal Battery Tool gelanceerd.



Nieuwe campagne rond RI&E

Het bestaan van de (wettelijk verplichte) risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) is bij veel ondernemers onbekend. Vooral kleine ondernemers hebben vaak geen RI&E. Om dit te veranderen is het ministerie van SZW, als onderdeel van het Meerjarenplan om de naleving van de RI&E te verbeteren, een nieuwe communicatiecampagne gestart. Ondernemers worden in een campagne via radio, online en (vak)media bewust gemaakt van arbeidsrisico's en uitgenodigd om direct aan de slag te gaan met het opstellen van een RI&E. De RI&E is namelijk een belangrijk hulpmiddel om arbeidsrisico's in kaart te brengen én op te lossen. En dat levert weer een belangrijke bijdrage aan gezond en veilig werken.

Tijdens de week van de werkstress zal een tweede deel van de campagne starten, waarbij ook specifieke aandacht zal zijn voor vitaliteit, werkstress en thuiswerken.

Ondernemers krijgen handige tips hoe ze de vitaliteit van hun medewerkers kunnen verbeteren en hoe een RI&E hierbij kan bijdragen.



**Nek-
klachten
van het
thuis-
werken?**

Bescherm je medewerkers
met een RI&E

Kijk op routenaar.rie.nl

Thuiswerken is een blijvertje

Grote kans dat je dit bericht thuis leest. Als gevolg van de coronamaatregelen heeft thuiswerken een enorme toevlucht genomen. En dat willen we in de toekomst deels blijven doen. Tussen de 55 en 70% van de thuiswerkers heeft positieve ervaringen met thuiswerken tijdens de coronacrisis en ongeveer 40-60% van hen verwacht vaker te blijven thuiswerken als de crisis voorbij is. De voorkeur gaat hierbij uit naar 1-3 dagen per week thuiswerken. Meer informatie is te vinden in de publicatie ['Thuiswerken en de coronacrisis' van het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid \(KiM\)](#).

Avans Hogeschool

Een groep studenten van Avans Hogeschool is ook weer enthousiast ingehaakt op de Week van de Werkstress. Zij gaan bij stagebedrijven in gesprek over hoe het thema 'Blijf in balans' juist in deze coronatijd speelt, hoe dat is opgepakt en wat zij gaan doen tijdens de Week van de Werkstress. Zo verzamelen zij praktijkverhalen en concrete tips die ze op een creatieve wijze (filmpjes, infographic, podcasts, posters, stripverhaal, LinkedIn-berichten etc.) openbaar maken in of rond de Week van de Werkstress.



Doe mee en meld je activiteit aan voor de Week van de Werkstress

Van 16 tot en met 20 november 2020 coördineert OVAL de Week van de Werkstress. Het centrale thema is dit jaar: Blijf in balans! Op de [speciale campagnewebsite](#) is alle informatie terug te vinden.

We dagen werkend Nederland weer uit om voor de eigen organisatie tijdens of in aanloop naar de week activiteiten te organiseren. Vanwege de bijzondere omstandigheden gaat het dit jaar vooral om digitale activiteiten. Meld deze initiatieven aan op de [kalender](#), zodat een overzicht ontstaat van de activiteiten in het land en het anderen weer op ideeën brengt. Ook dienstverleners met een aanbod voor werkenden en werkgevers zijn uitgenodigd om hun activiteit aan te melden.

Daarnaast is het is nog steeds mogelijk om een partnership aan te gaan. Bekijk hier de verschillende [partnerpakketten](#) en neem voor meer informatie contact op via info@werkstress2020.nl of 013 594 4456.



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