



Inspiratie activiteiten Week van de Werkstress 2020

Wat gaat jouw bedrijf doen tijdens de Week van de Werkstress? Hier vind je een greep uit de geplande activiteiten ter inspiratie. Acties waar je individueel of als organisatie aan kunt deelnemen, voorbeelden van programma's en tips die je weer op ideeën kunnen brengen. Vanzelfsprekend (bijna) allemaal digitaal. Kijk voor meer inspiratie op de [landkaart](#) met activiteiten. Powerwebinars, inspiratiesessies, de Loopbaan telefoon, gratis coachsessies, yogalessen; je vindt het er allemaal. En vergeet niet om ook jouw eigen plannen daar weer te melden!

Maandag 16 november: Opening Week van de Werkstress door staatssecretaris ministerie van SZW en voorzitter SER

Maandag 16 november wordt van 13.30 tot 14.00 uur de Week van de Werkstress geopend door de Staatsecretaris van SZW (Bas van 't Wout) samen met de Voorzitter van de SER (Mariëtte Hamer). Dit dubbelinterview over thuiswerken, werkstress en balans in deze roerige tijden is live te volgen. Geef [hier](#) alvast aan of je erbij bent! Meer informatie en de link om deel te nemen volgt later deze week via onze kanalen.

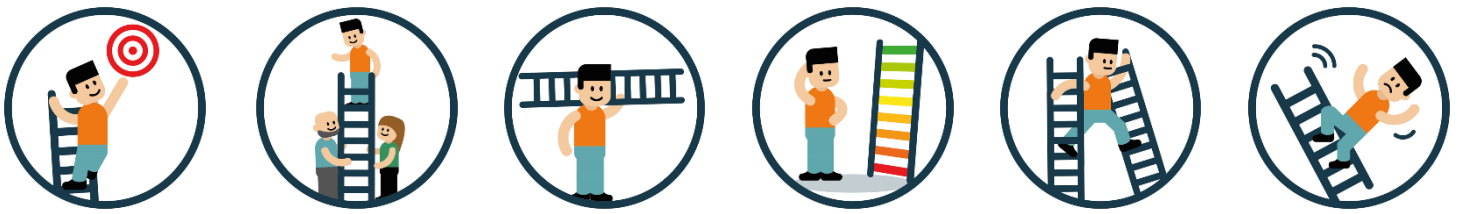
Event over Positieve Gezondheid

Op dinsdag 17 november organiseren Alles is Gezondheid en OVAL/Week van de Werkstress het webinar 'Werkstress: het antwoord is Positieve Gezondheid'. Boordevol informatie en inspiratie over hoe het gedachtegoed van Positieve Gezondheid in jouw organisatie of bedrijf is toe te passen. Meer informatie en gratis aanmelden kan [hier](#).

De online bijeenkomst gaat naast duurzame inzetbaarheid ook over thema's als meedoen, zingeving en kwaliteit van leven. Zoals de werkgever die een natuurgids inhuurt die medewerkers mee uit lunchwandelen neemt. Of het bedrijf dat de plaatselijke voetbalclub sponsort met de afspraak dat medewerkers ook een uurtje voetbaltraining krijgen. Dát zijn voorbeelden van Positieve Gezondheid, van gezondheidsbeleid dat niet alleen in de organisatie, maar ook daarbuiten impact maakt.

Focus op je loopbaan

Werkend Nederland ging massaal aan de slag met het ontwikkeladvies NL leert door. Weten wat je waard bent, wat je kunt en wat eventuele volgende stappen zijn in je loopbaan voorkomt namelijk stress. En het helpt je om balans te vinden en te behouden. Dat is waar het in de Week van de Werkstress over gaat. Vanaf 1 december 2020 is het ontwikkeladvies weer gratis beschikbaar, want veel werknemers spelen nog met de vraag 'Wat als...?'. Gelukkig geeft [de Nationale loopbaan APK van loopbaanadvies- en coachingsbureau Focus Nederland](#), onderdeel van HumanTotalCare, werkenden inzicht in hun positie en kansen op de arbeidsmarkt. Daarmee sta je stevig, wat er ook komen gaat. De andere activiteiten van Focus zoals de gratis Loopbaan telefoon en Vital@work (vragenlijst die inzicht geeft in je werk-energie) zijn te vinden op hun speciale [landingspagina](#).



Webinar 'Thuis in (de) stress'

Op maandag 16 november van 9.30 uur tot 10.30 uur organiseert Arbo Unie het webinar Thuis in (de) stress. Experts gaan in gesprek over hoe je met de huidige situatie en bijbehorende eisen om kunt gaan en ervoor kunt zorgen dat je gebruik maakt van de juiste energiebronnen, zodat stress niet omslaat in angsten en somberte. Ook is er aandacht voor het ondersteunen van de sociale cohesie en mentale veerkracht van medewerkers. Deelname aan het webinar is gratis en inschrijven kan [hier](#).

Workshop Samen de coronastress te lijf

Tijdens deze workshops krijgen deelnemers de gelegenheid om hun ervaringen van de effecten van de corona-maatregelen met elkaar en met experts te delen. Het helpt hen om dit een positieve betekenis te geven en constructief voor jezelf te zorgen.

In een sessie voor leidinggevenden krijgen zij handvatten om het contact in deze tijd te behouden met hun werknemers te behouden. Zo kunnen zij op een goede manier het gesprek aan te gaan met hun medewerkers en hen helpen (werk)stress te verminderen. Meer informatie via www.arbounie.nl

Maand van de Werkstress

Tijdens het maken van een plan voor de Week van de Werkstress kwam het Vitaalste bedrijf van Nederland erachter dat een week veel te kort is! Perspectief maakt er de 'Maand van de Werkstress' van. De hele maand november worden blogs gedeeld met thema's als een juiste ademhaling en een goede nachtrust. In de week zelf delen de coaches van Perspectief hun gouden tips om werkstress te voorkomen. Medewerkers gaan bovendien aan de slag met een challenge die alles te maken heeft met focus en balans. Om alvast in de stemming te komen kun je het [blog over Werkgeluk](#) lezen, want hoe zorg je ervoor dat je medewerkers werkgelukkig zijn, in plaats van gestresst? Heb je daar als werkgever überhaupt invloed op? Coach dr. ir. Carine Coehoorn geeft advies en medewerkers van Perspectief vertellen waarom zij werkgelukkig zijn.

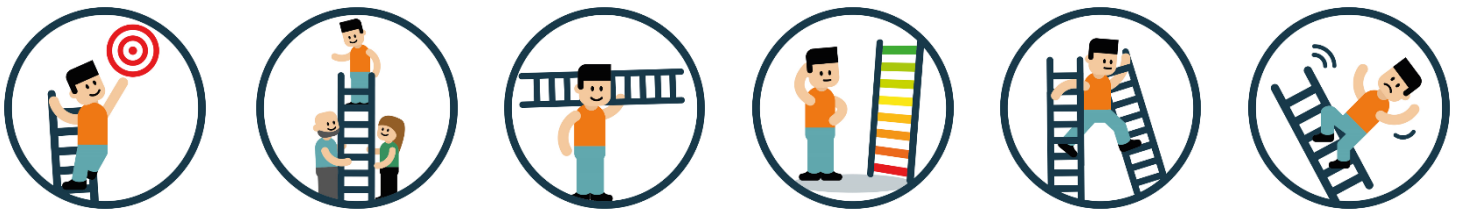
Stress in beeld op de wereldkaart

Mensen, werkplezier en slimme technologie staan centraal bij 2DAYSMOOD. Zo brengen zij op de [Werkplezier Wereldkaart](#) het werkplezier in kaart. Tijdens de Week van de Werkstress doen zij dit realtime en stimuleren directeuren, HR managers, teamleiders en medewerkers om de stemming op het werk en de achterliggende oorzaken bespreekbaar te maken. [Vul jouw stemming in](#) en maak kans op een gratis team meeting! De gegevens worden tijdens de Week gepubliceerd in een **Werkstress Data Rapport** met cijfers en trends over werkstress in Nederland, de oorzaken daarvan (stressoren /energiebronnen), hoe werkdruk daar een rol bij speelt en meer.

[Het blog 'Dit helpt niet bij werkstress tijdens thuiswerken'](#) analyseert waar het fout gaat en geeft concrete tips om werkstress in relatie tot thuiswerken aan te pakken. [Hier](#) vind je meer informatie over de acties van 2DAYSMOOD tijdens de Week van de Werkstress.

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!

Minder stress en meer plezier met workhacks

Hoe zorg je ervoor dat je lol blijft hebben in je werk, nu we massaal thuiswerken? Wat kan jij zelf doen om jouw werkbeleving te verbeteren en stress te verminderen? Met 'Playful Work Design' kun je je werktaak zo redesignen dat je deze positiever beleeft.

Bevloggen medewerkers zijn productiever, creatiever en verzuimen minder. Playful Work Design is een gedragsmatige benadering die een activiteit speelser maakt en heeft een positief effect op bevlogenheid. Van je grootste energievreter (unflow) maak je een 'spel' op een ludieke (fun) of competitieve manier, ofwel een 'workhack'. Met zo'n workhack verander je de aanpak of kijk op een vervelende taak of situatie waardoor je er meer plezier in gaat hebben en vaker flow ervaart.

Zo kun je elke dag een e-mail minder verzenden (competitie) of eindig je de mail met een grappige quote (fun). Een buschauffeur die een praatje maakt met passagiers (fun) en zo veel mogelijk met de koppeling afremt (competitie). Het leuke is, het (werk)plezier werkt aanstekelijk voor collega's én je klanten.

Meer inspiratie of weten over werkdesign: www.werkdesigner.nl/wat-is-werkdesign.

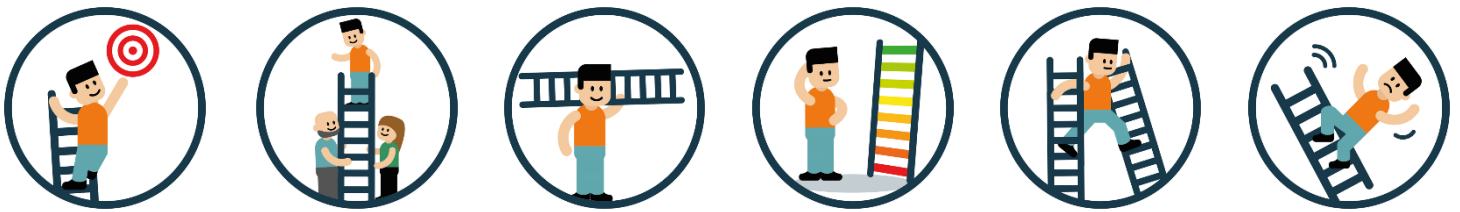
Loopbaan telefoon

Tijdens de Week van de Werkstress kun je gebruikmaken van de Focus Loopbaan telefoon. Dit betekent dat je kosteloos een telefonisch gesprek hebt met een professionele loopbaanadviseur van Focus. Je kunt je vooraf aanmelden met je loopbaanvragen, zodat een dag met tijdstip wordt ingepland. Er is ruimte voor 50 gesprekken.

Weten hoe een loopbaanadvies werkt? Je leest het in dit interview met loopbaanprofessional Cees van Zijp.

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.



Vitaal Bedrijf helpt werkgevers op weg

Veel werkgevers zijn zich bewust van het belang van vitaliteit op het werk, maar hoe pak je dat concreet aan? Het nieuwe programma Vitaal Bedrijf maakt het werkgevers makkelijk om te beginnen, met onder andere een gratis (oriëntatie)scan, de laatste informatie over vitaliteitsaanpak en een netwerk aan vitaliteitspartners. In het kader van de Week van de Werkstress laat het programma graag zien dat de beste resultaten bereikt worden met aandacht voor zowel fysieke als mentale balans. Zo vertelt Babette Alberda, coördinator duurzame inzetbaarheid van Philadelphia: “*Vitaliteit gaat niet alleen over gezond eten, niet roken en bewegen. Het is veel breder dan dat*”. Onze kracht is dat we ons niet richten op één aspect, maar op het geheel. Zit je goed in je vel, zit je op de juiste plek binnen de organisatie, heb je energie, kun je je kwaliteiten kwijt? Maar ook: heb je grip op de dingen die in je leven plaatsvinden?” Ook aan de slag met vitaliteit op het werk? Kijk voor meer verhalen en het startaanbod op www.vitaalbedrijf.info.

Thuiswerken is topsport

Beeldwerken kan voelen als topsport. Stichting NL Onderneemt Maatschappelijk! brengt namens MKB-Nederland en VNO-NCW handige informatie en bruikbare tips bij elkaar op 1 plek. Over bewegen, voeding, ontspannen en preventie. Daarnaast worden online activiteiten georganiseerd.

Factsheet Vitaal thuiswerken

Je kunt als werknemer en werkgever een aantal concrete dingen doen om jouw werk-privébalans te bewaken. In deze factsheet, samengesteld door TNO en het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, lees je hoe je een verstoorde balans kunt herkennen én zijn concrete tips voor werknemers en werkgevers opgenomen om in balans te blijven.

Ontspannen in en na een drukke werkdag

- Het ministerie van SZW is gestart met de ‘Flitsactie Vitaal Thuiswerken’. Op het Arboportaal zijn tips voor leiding geven, tools en inspiratie terug te vinden.
- Na een drukke werkdag is het terugschakelen naar een lagere versnelling belangrijk om tot rust te komen. Careerwise heeft een aantal mooie tips die hierbij kunnen helpen.
- TNO geeft tips om bij thuiswerken de stress te beperken, zoals een dagplanning maken, zorgen voor afwisseling, voldoende beweging, momenten van ontspanning en (virtueel) in contact blijven met collega’s.

Webinar: Grip op werkdruk

Op 17 november 2020 organiseert het CAOP samen met Nivel de webinar ‘Grip op Werkdruk’. Tijdens deze webinar laten onderzoeker Daniël van Hassel en programmaleider Ronald Batenburg zien hoe je op een objectieve manier werkdruk onder zorgprofessionals kunt meten. Ze delen inzichten en tips & trics voor het onderzoeken van werkdruk van zorgverleners.

Meer informatie: <https://www.caop.nl/evenement/webinar-grip-op-werkdruk/>

Aanmelden: <https://caop.webinargeek.com/webinar-grip-op-werkdruk>