



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. Ook nu ons leven en werk er heel anders uitziet.

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

Kies voor werk dat bij je past. Maak een plan!

Er komt een punt dat je het zeker weet. Je huidige werksituatie past niet meer bij je en zorgt ervoor dat je niet of minder gemotiveerd bent. Dat kost energie en kan leiden tot werkstress en bij langdurig aanhoudende stress kan een burn-out ontstaan. Op tijd stappen zetten en een besluit nemen is waar het om gaat. In [dit artikel](#) van Focus wordt uitgelegd hoe een loopbaanadviseur je verder op weg kan helpen.

Maak een plan!

Focus helpt jou met:

F(+)CUS
mens • werk • organisatie



HumanTotalCare is hoofdsponsor van de Week van de Werkstress 2020 voor het subthema Focus. Kijk ook op de [speciale themapagina voor alle activiteiten](#).

F(+)CUS
mens • werk • organisatie

ArboNed

**Human
Capital
Care**

mensely

**Human
Total
Care**

**DUURZAAM
INZETBAARHEID
CENTRUM**

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.

Willem van Rhenen en Jan van den Hoogen gaan met de deelnemers in gesprek over de volgende onderwerpen:

- Stress in coronatijd;
- Job- en homecrafting, hoe organiseer je de eigen context in de huidige situatie?
- Hoe ondersteun je de mentale veerkracht en sociale verbinding van medewerkers?

Deelname aan het webinar is gratis en inschrijven kan [hier](#)

arbo unie

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.



Mijn thuiswerkplek in woord en beeld

Voor veel mensen is dit jaar de werksituatie veranderd. Noodgedwongen werk je plots thuis met het hele gezin om je heen of vanaf de bank in je kleine studio. Niet ideaal, want je werkplek kan grote invloed hebben op je werkgeluk. Zo blijkt uit cijfers van onderzoeksorganisatie TNO dat 1 op 8 thuiswerkers moeite heeft zich te concentreren, twee keer zoveel als mensen die gewoon naar kantoor kunnen. En er is groot verschil onder de thuiswerkers. Hoe blijven ze met collega's en het werk verbonden? Weten ze een gezonde balans tussen werk en privé te realiseren? Wat leren ze ervan? Mijn thuiswerkplek gaan we het land in om te kijken hoe en waar de Nederlander nu werkt. Vanaf deze week wordt een serie portretten van thuiswerkers op de website gepubliceerd. Lees de verhalen en bekijk de video's [hier](#).



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.

perspectief
maakt beter

Doe mee en meld je activiteit aan!

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