



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.

We tellen af naar de Week van de Werkstress en zien dat er veel mooie digitale activiteiten op stapel staan. Laat je inspireren en doe ook mee! Meer informatie, een serie [thuiswerkportretten](#) 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

Opening door staatssecretaris ministerie van SZW

Trots melden we dat op maandag 16 november van 13.30 tot 14.00 uur de Staatssecretaris van SZW (Bas van 't Wout) samen met de Voorzitter van de SER (Mariëtte Hamer) de Week van de Werkstress opent. Dit dubbelinterview over thuiswerken, werkstress en balans in deze roerige tijden is live te volgen. Geef [hier](#) alvast aan of je erbij bent. Later deze week volgt meer informatie en ontvang je via onze kanalen de link naar de opening. Tot 16 november!

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.

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](#).

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

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 werктаak zo redesignen dat je deze positiever beleeft.

[Bevlogen 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.



Webinar, workshop en podcast: de digitale Week van Arbo Unie

De Week van de Werkstress 2020 krijgt dit jaar bij Arbo Unie een mooie volledig digitale invulling. Met op maandag 16 november van 9.30 uur tot 10.30 uur het webinar 'Thuis in (de) stress'. Hoe ga je om met de huidige situatie en gebruik je de juiste energiebronnen? Gratis inschrijven kan [hier](#).

Ook wordt een [workshop 'Samen de coronastress te lijf'](#) aangeboden. Daarin worden deelnemers door experts geholpen om hun persoonlijke verhalen een positieve betekenis te geven. Leidinggevenden krijgen handvatten om het contact met hun medewerkers te behouden.

Tijdens de Week wordt ook een whitepaper over werkstress onder de aandacht gebracht. Of luister naar de podcastserie 'Werkstress de baas' via

www.arbounie.nl/werkstress, Spotify of iTunes.



Stress in beeld op de Werkplezier 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.



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