



## Samen van werkstress naar werkplezier

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.

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@werkstress2021.nl](mailto:info@werkstress2021.nl).

## Nieuws

### Week van de RI&E

21 tot en met 25 juni is het weer zover: de Week van de RI&E. Met dit jaar extra aandacht voor de gezondheidsrisico's van de nieuwe manieren van werken.

De risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) is het instrument bij uitstek om inzicht te krijgen in de risico's van onder andere thuiswerken, virussen en werkdruk in de werkomgeving. Daaruit volgt een plan van aanpak om maatregelen te nemen. Precies wat nodig is om voorbereid de toekomst in te gaan.

Brancheorganisaties, opleiders, arbodiensten en andere intermediairs organiseren in de Week van de RI&E speciale activiteiten om aan de slag te

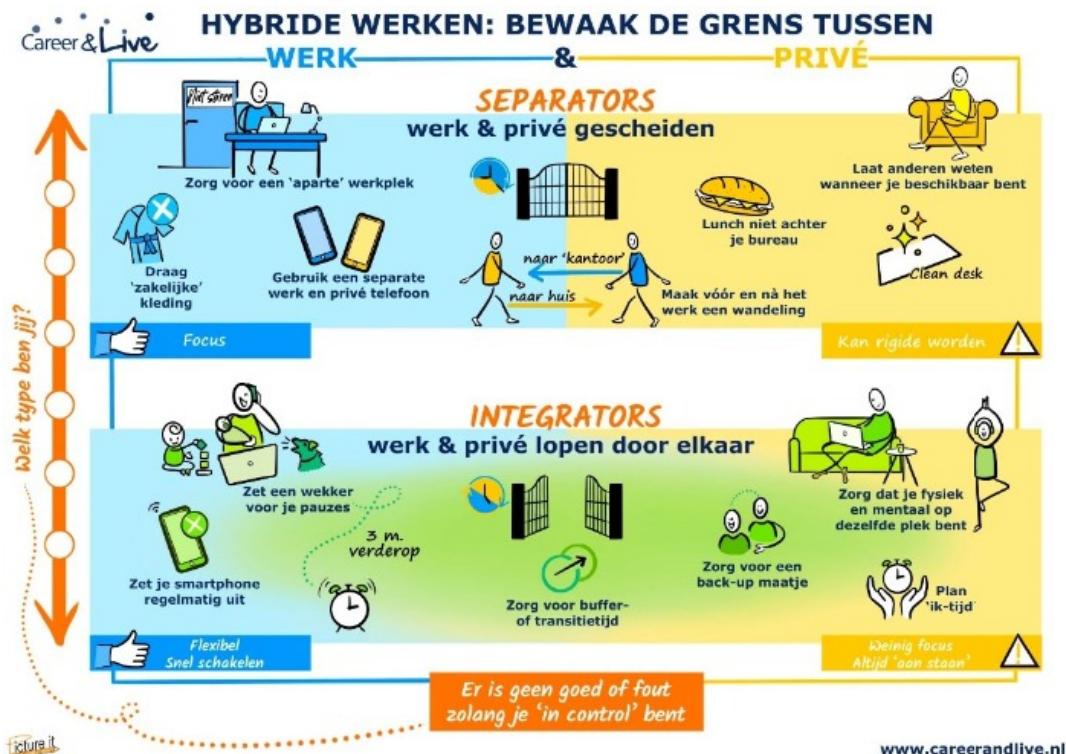
gaan met de RI&E. Op de [speciale campagnesite](#) is meer informatie te vinden en kun je je aanmelden als supporter.

## Ongezondere leefstijl tijdens lockdown

Uit onderzoek blijkt dat tijdens de coronapandemie veel mensen ongezonder zijn gaan eten, meer alcohol drinken en vaker piekeren. Een gezonde leefstijl maakt weerbaarder en geeft energie om fysieke en mentale tegenslag te overwinnen. Daarom is Zorg van de Zaak onder het motto 'Welke keuze maak jij?' een [leefstijlcampagne](#) gestart. Op de campagnesite zijn links naar podcasts, video's en een test terug te vinden die inzicht geeft in de individuele keuzes die iemand maakt plus tips om gezonde keuzes te maken en je gedrag te veranderen.

## Over separators en integrators

Hoe kunnen we verbinding houden, hoe houden we het thuiswerken leuk en kunnen we goed blijven samenwerken? Ieder mens is anders en iedere situatie is anders. In twee visuals wordt dit glashelder zichtbaar gemaakt. Zo laat onderstaande afbeelding zien dat er 'separators' en 'integrators' zijn. Zij delen hun tijd anders in en hebben andere behoeften. De visuals worden gratis beschikbaar gesteld via [Career & Live](#).



## **CNV: werkstress als gevolg van coronacrisis toegenomen**

36% van de werkenden kampt met steeds meer werkstress, naarmate de crisis langer duurt. 42% doet het werk met minder plezier en ruim 1 op de 5 zit tegen een burn-out aan. Dit blijkt uit [onderzoek](#) onder 2600 leden. De cijfers tonen een stijging in vergelijking met een peiling die het CNV in oktober 2020 uitvoerde. Zij waarschuwen daarom voor een burn-out pandemie.

## **Week van de Werkstress 2021**

De Week van de Werkstress vindt dit jaar plaats van 15 t/m 19 november 2021. Het thema van de week en de invulling daarvan wordt in de komende periode bepaald. De huidige situatie vraagt nog steeds om grote wendbaarheid, zowel voor werkgevers als werknemers. We zoeken naar een nieuwe structuur, inrichting en verbinding. Daar gaan we zeker aandacht aan besteden. Reserveer deze week daarom alvast in de agenda!

En natuurlijk nodigen we organisaties weer van harte uit om mee te doen. Heb je ideeën over hoe je zou kunnen bijdragen of welke thema's je relevant vindt? Laat het ons dan gerust weten via [info@werkstress2021.nl](mailto:info@werkstress2021.nl)

Week van de werkstress 2021

*Uitschrijven Bekijk online*

### **Contactgegevens**

Postbus 4076

5004 JB TILBURG

Reitseplein 1

5037 AA TILBURG

Telefoon: 013 - 594 44 56

[info@werkstress2021.nl](mailto:info@werkstress2021.nl)

---