

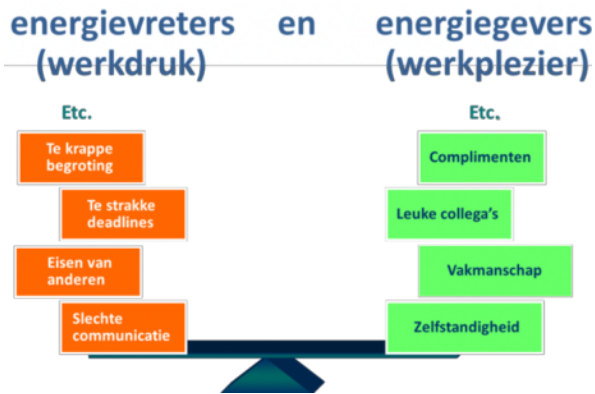


Thema's

Werken zonder Stress

Werkdruk

## Werkdruk & Werkplezier



- Sommige onderdelen binnen je werk kosten energie, andere geven je energie.
- Het is belangrijk een gezonde balans tussen energie vreters (werkdruk) en energiegevers (werkplezier) te ervaren om stress te voorkomen.

[Balans Werkdruk & Werkplezier](#) ↴

## Werkplezier

- Probeer de focus op het verminderen van vreters en vergroten van gevers te leggen.
- Het positiever maken van de balans kan door:
  - Geef meer aandacht aan jouw energiegevers, of voeg energiegevers toe;
  - Energievreters die **wel** te beïnvloeden zijn daadwerkelijk te veranderen;
  - Energievreters die **niet** te beïnvloeden zijn te accepteren;



Het werk zelf [⬇](#)

## Het werk zelf

- Directe aanleidingen van te hoge werkdruk kunnen zijn:
  - Ervaren van te weinig tijd voor je opdracht;
  - Hogere kwaliteitseisen dan je kan waarmaken;
  - Complexere taken dan waarvoor je geschoold bent, je ervaring mogelijk maakt of dat je niet de geschikte apparatuur tot je beschikking hebt;
  - Werk dat niet aansluit bij je opleiding of ervaring;
  - Te zware verantwoordelijkheden;

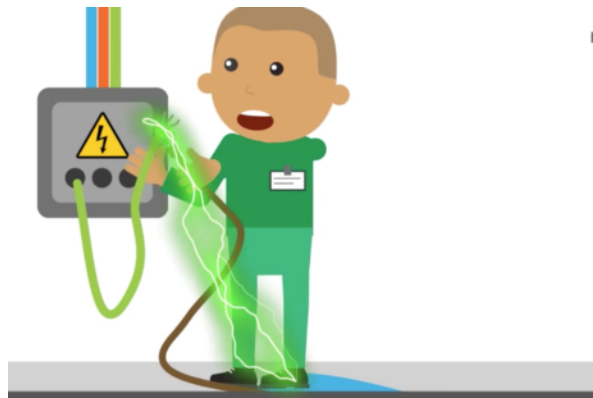
De omstandigheden [⬇](#)

## De omstandigheden

Ook omstandigheden op het werk kunnen té hoge werkdruk faciliteren:

*Bijvoorbeeld\*:*

- *Fouten in communicatie met collega's;*
- *Gebrek aan samenwerking;*
- *Technische mankementen;*
- *Tekort aan materiaal;*
- *Veeleisende klanten;*
- *Te weinig pauze en / of vakantie;*



Persoonlijk ↕

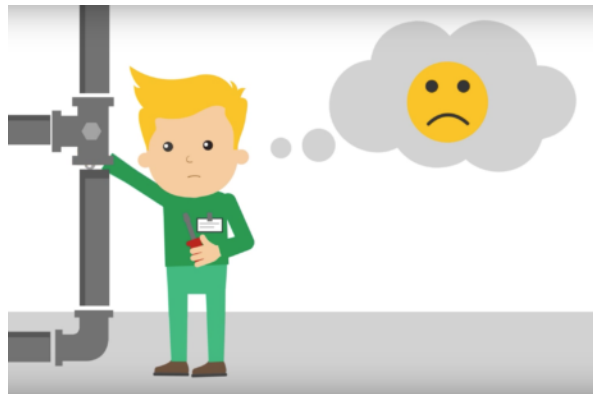
## Persoonlijk



- Werknemers kunnen zelf ook een rol spelen in het ontstaan van (ongezonde) werkdruk als **bijvoorbeeld\***:
  - *Privé-omstandigheden te veel aandacht opeisen;*
  - *Je moeilijk nee kunt zeggen;*
  - *Je erg perfectionistisch bent;*

## Risico's voor jou als werknemer

1. Gezondheidsklachten
2. Ziekteverzuim
3. Minder plezier in het werk



Risico's voor de organisatie [↓](#)

## Risico's voor de organisatie

1. Hoger ziekteverzuim
2. Minder plezier op de werkvloer
3. Verlaagde concentratie
4. Verhoogde kans op ongevallen
5. Afname van kwaliteit / productieverlies

Maatregelen & Tips - Wie is verantwoordelijk? [↓](#)

## Maatregelen & Tips - Wie is verantwoordelijk?

- Zowel de werkgever en werknemer zijn gezamenlijk verantwoordelijk bij het voorkomen van te hoge werkdruk.
- Werkdruk aanpakken begint bij het vaststellen van de mogelijke oorzaken – de bron.
- Bronmaatregelen tegen werkdruk zijn op twee soorten factoren gericht:
  - Werkgebonden factoren;
  - Persoonsgebonden factoren;



[Maatregelen & Tips - Wat kun je doen? \(1\)](#) ↓

## kun je doen? (1)

*\*Zie voor meer informatie de Arbocatalogus*



- Herken signalen en bespreek problemen;
- Verbeter de communicatie;
- Bespreek werkdruk en stress in je functioneringsgesprek;
- Verbeter de organisatie van het werk zelf, de werkvoorbereiding en planning;
- Stimuleer elkaar in energie gevers;
- Evalueer projecten en leer daarvan;
- Zorg dat iedereen van elkaar weet wie wat doet;

[Maatregelen & Tips - Wat kun je doen? \(2\)](#) ↕

## Maatregelen & Tips - Wat kun je doen? (2)

*\*Zie voor meer informatie de Arbocatalogus*

- Beperk je overwerk;
- Verdeel het werk over meerdere collega's;
- Neem op tijd en voldoende pauze;
- Verbeter je werk inhoudelijk (vb door taakrotatie, -variatie of -verbreding);
- Zet realistische doelen;
- Maak duidelijke en realistische afspraken;
- Volg opleidingen en cursussen;

## Maatregelen & Tips - Hulp van anderen

*\*Zie voor meer informatie de  
Arbocatalogus*



Overige stappen die jij in gesprek met je leidinggevende kunt nemen om te hoge werkdruk te voorkomen\*:

- Durf om hulp te vragen.  
Communiceer met collega's en leidinggevenden.
- Bespreek trainingsmogelijkheden om jouw vaardigheden (zoals o.a. planning en timemanagement) te ontwikkelen.
- Bespreek lichamelijke klachten direct.

Stellingen 