

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

- 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

- 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

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

- 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

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?

- 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)

**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)

**Zie voor meer informatie de Arbocatalogus*

- Beperk je overwerk;
- Durf nee te zeggen;
- Verdeel het werk over meerdere collega's;
- Ga in gesprek over werkdruk
- Laad jezelf op: Neem op tijd en voldoende pauze en rust;
- Verbeter je werk inhoudelijk (vb door taakrotatie, -variatie of -verbreding);
- Zet realistische doelen;
- Bespreek de regelmogelijkheden die je hebt en maak duidelijke en realistische afspraken;
- Volg opleidingen en cursussen;
- Besteed aandacht aan werkplezier;
- Zorg voor een gezonde balans tussen werk en privé zaken

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.