



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid

herken de
druppel

check je
werkstress



Europees Agentschap voor
veiligheid en gezondheid
op het werk

Nederlands Focal Point

duurzame**inzetbaarheid**

Workshop

**Gespreksleidraad Werkstress:
Van werkdruk naar werkplezier**

Donderdag 21 mei 2015

Welkom!

SBI Formaat:

Nicole Pikkemaat & Carolina Verspuij

CAOP:

Karin Langeree

De Baak:

Jacqueline Bakker

Vraagje

Geldt dat voor u?
Wilt u dan gaan staan?

Stress....

Mij overkomt het niet!

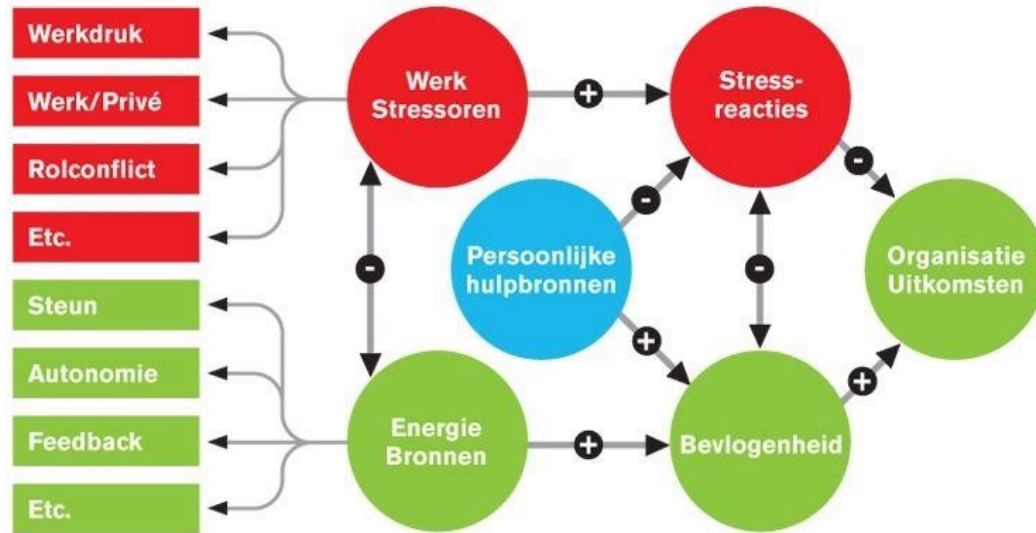
Hoe zichtbaar?

Bij u zelf? In uw omgeving? → Het verergert door:

- Te lang doorgaan
- Ontkennen
- Als persoonlijk probleem zien
- Geen steun zoeken
- Collectieve vrees/angst
- Ongrijpbaarheid



Een van de gebruikte modellen



Job Demands Resources (JDR-)model (Bakker, Demerouti, De Boer & Schaufeli)

Gespreksleidraad Werkstress



CAOP



- Taboe doorbreken
- Bewust worden
- Inzicht in problemen
- Voor iedereen:
 - OR, HR, directie
 - (Team van) medewerkers
 - Leidinggevenden
- Goede dialoog

Thema 1:
**Oorzaken van
werkstress**

Thema 2:
**Aanpak van
werkstress**

Thema 3:
Werkplezier

Thema 4:
**Ontwikkeling
en werkzeker-
heid**

Thema 5:
**Werkstress in
beeld**

Thema 6:
**Regel-
mogelijkheden**

Thema 7:
Werk en privé

Thema 8:
**Ongewenst
gedrag**

Thema 9:
**Signalen van
stress of over-
belasting**

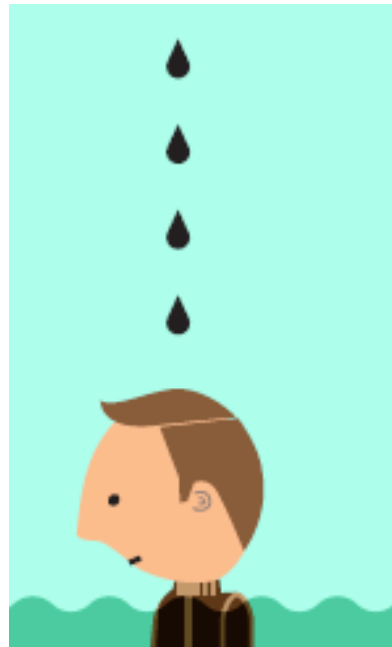
Thema 10:
**Stijl van leiding-
gevenden**

Thema 11:
Werksfeer

Thema 12:
**Ondersteuning
en herstel-
mogelijkheden**

Ervaringen gespreksleidraad

- Laagdrempelig
- Leerzaam
- Leuk, geeft energie
- Zorgen delen, helpt ook
- Medewerkers voelen zich gezien
- Ideeën om elkaar te helpen
- Inzicht in de oorzaken
- Goede gespreksleiding is belangrijk!



Werkwijze gespreksleidraad

- Tijd nemen → 20 minuten per kaart. **NB: dat kan nu niet!**
- Groepsgrootte: 2 - 6p
- Verschillende mogelijkheden, bijvoorbeeld: kies een TOP 3 van kaarten
- Opbrengst: denk daar goed over na. Voor een team is dat bijvoorbeeld:
 - Wat ga ik zelf doen?
 - Wat gaan we als team doen?
 - Wat vragen we aan de organisatie? Aan wie?
 - Hoe verder?
- Aandacht voor vertrouwelijkheid
- Een goede afronding (samenvatten per kaart)
- Zorg voor opvolging en evaluatie

Aan de slag met de gespreksleidraad

Voor nu:

Oriënteren!

- Kunt u al iets met deze vragen:
 - Wat ga ik zelf doen?
 - Wat gaan we als team doen?
 - Wat vragen we aan de organisatie? Aan wie?
 - Hoe verder?
- Is de gespreksleidraad iets voor uw organisatie? Hoe?
- Of is wat anders beter? Wat dan?