

Workshop

Werkstress & de OR

Den Haag, 13 oktober 2021

Gerlanda Dirksen

Sr. trainer, coach, adviseur Medezeggenschap & HRM
Instructor & Facilitator Deep Democracy & Co Resolve

Gerlanda.Dirksen@sbiformaat.nl



www.sbiformaat.nl

SBI Formaat



- Het Huis van de Arbeidsverhoudingen: waar werknemers, ondernemingsraden, werkgevers, HR, onderwijs, wetenschap en politiek elkaar vinden.
- [SBI Formaat](#): met zeer ervaren professionals
- Medezeggenschap: iedereen denkt en doet mee
- Duurzame participatie: altijd passend en plezierig werk
- Schitterende accommodatie: [Landgoed Zonheuvel](#)

Onze Missie: Samen bereik je zoveel meer



[Volg ons...](#)

Week van de werkstress 2021



Van 15 – 19 november 2021

Werkstress scan

Natuurlijk delen wij de uitkomsten van de werkstress scan 2019 en vragen wij jou deel te nemen aan de scan van 2020-2021. Wij willen bekijken welke invloed het Corona virus heeft op de werkstress, de uitkomsten zullen we uiteraard weer delen met jullie.



Vul hier de scan 2020-2021 in →



Welkom

Hoe gaat het met je?



Werkstress | wat is het?

Een stress veroorzaakt in of door een werksituatie

Dit kan per persoon verschillend beleefd en geïnterpreteerd worden.





Positieve aan stress

- Maakt en houdt ons alert
- Maakt en houdt ons gefocust
- Laat ons efficiënt handelen/werken
- Geeft flow

Stress is handig, mits het niet te lang duurt!

Negatieve aan stress

Ondermijnt onze:

- Fysieke gezondheid
- Mentale gezondheid
- Emotionele gezondheid
- Sociale gezondheid

Als het te lang duurt!

Stress effecten

Ondermijnt onze: Fysieke gezondheid

Hartkloppingen, hoge bloeddruk, slaapproblemen, hyperventilatie, rugpijn, etc.

DOEN:

BEWEEG REGELMATIG, NEEM JE RUST, EET EN DRINK GEZOND

Stress effecten

Ondermijnt onze: Mentale gezondheid

Vergeetachtigheid, concentratie problemen, aandacht voor nog maar één ding, etc.

DOEN:

**DOE DAT WAT BELANGRIJK VOOR JE IS EN WAAR JE INVLOED OP HEBT,
ONTSPAN, ETC.**

Negatieve aan stress

Ondermijnt onze: Emotionele gezondheid

Gespannen, geïrriteerd, angst, opgejaagd, verdriet, depressie, onzekerheid, etc.

DOEN:

UIT JE EMOTIES ZO SPOEDIG MOGELIJK, GA IN GESPREK VOOR STEUN

Negatieve aan stress

Ondermijnt onze: Sociale gezondheid

Spanningen, eenzaamheid, geen steun, isolement

DOEN:

BLIJF (POSITIEF) IN CONTACT MET ANDEREN, GEEF STEUN



STRESS



RELAX

Oorzaken

Oorzaken kunnen verschillen:

- Wat geeft je energie
- Wat kost je energie

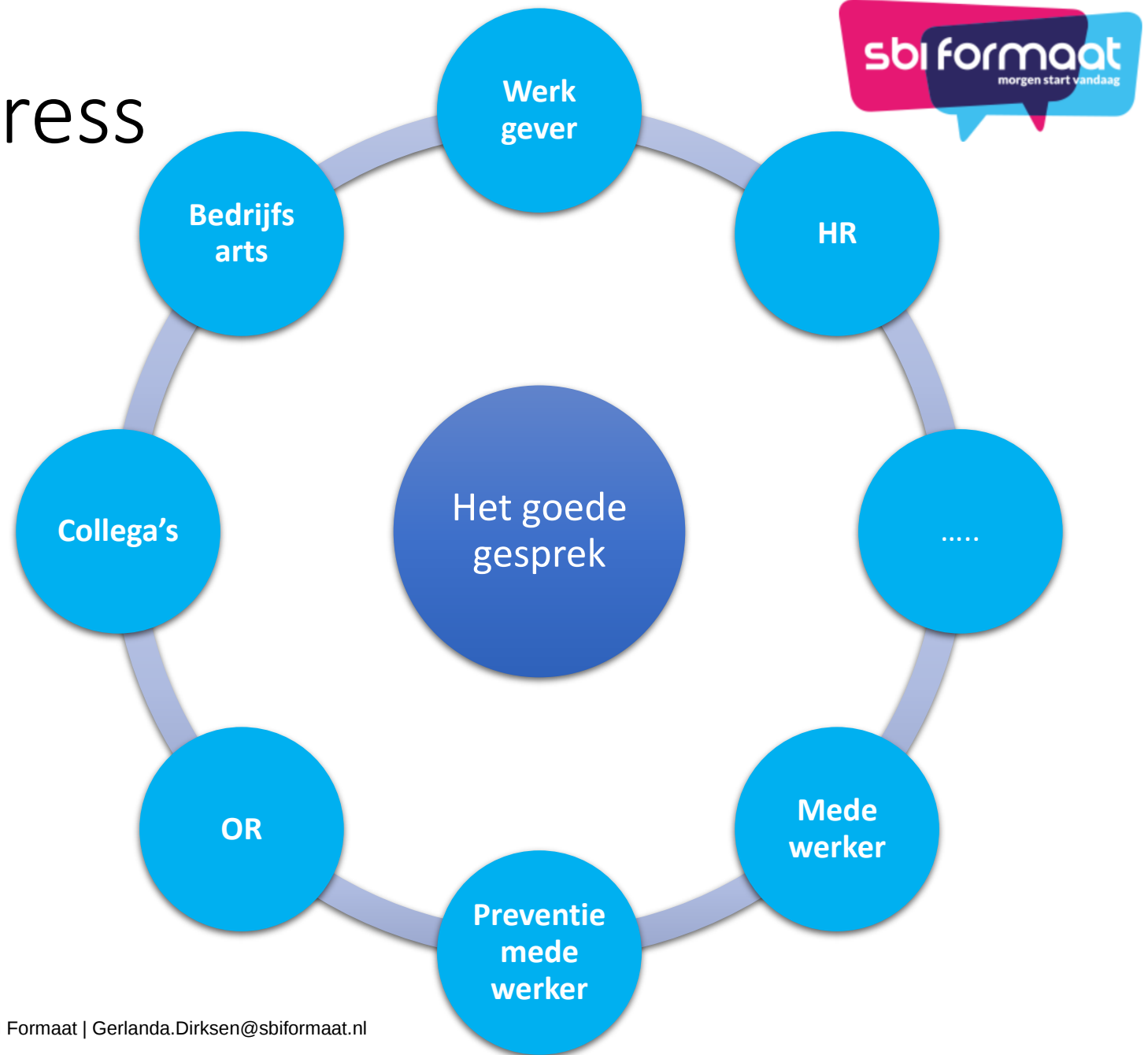


Voorbeelden:

- Werkdruk
- Werktijden
- Werksystemen
- Werkinhoud
- Gedrag anderen
- Steun leidinggevenden, collega's
- Regelruimte
- Groei en ontwikkeling

Voorkomen van stress

Wie hebben een rol?



Werknemer



- Ken en benoem je grenzen
- Pak regelmogelijkheden
- Neem tijdig pauzes
- Vraag hulp en bied hulp aan anderen
- Stel motiverende doelen
- Breng structuur aan
- Herstel tijdig
-

Als er stress dreigt, onderneem dan actie!

INFOGRAPHIC WERKSTRESS

sbi formaat

24%

wordt oorzaken van werkstress
voldoende onderzocht

18%

wordt regelmatig
voorlichting gegeven
over werkstress

58%

krijgt steun als hij/zij
werk wil aanpassen aan
wensen

22%

treft concrete maatregelen
om werkstress te voorkomen

75%

biedt ruimte om zelf
werk en persoonlijke
ontwikkeling in te richten



ORGANISATIENIVEAU

SBI Formaat | Gerlanda.Dirksen@sbiformaat.nl

Werkgever



Werkgever is primair verantwoordelijk voor veiligheid en gezondheid werknemers inzake alle met arbeid verbonden aspecten.

Ook ter voorkoming van werkstress!

Werkgever



- Pro-actief contact houden met werknemers
- Zichtbaar blijven als organisatie voor werknemers: communiceren over voortgang en bijdrage aan organisatie
- Faciliteren gezonde werkomgeving, met passende middelen
- Checken of taken helder en haalbaar zijn
- Aanmoedigen van (online) ontmoetingen tussen werknemers (werkoverleg)
- Geven van richting, ruimte en ruggensteun

Rol werkgever

Heb oog voor onder andere:

- Gesprekcyclus
- Werving strategieën
- Competentieontwikkeling
- Verzuimmanagement
- Personeelsverloop
- Doorstroom strategieën
- Preventiebeleid
- Thuiswerkbeleid



Ondernemingsraad



- **Bevorderende taak** naleving voorschriften arbeidsomstandigheden (art. 18 WOR)
- **Instemmingsrecht** op regelingen arbeidsomstandigheden waaronder Ri&E en Plan van Aanpak (art. 27 lid 1 sub D WOR)
- **Initiatiefrecht** voorstellen over het arbobeleid (art. 23 lid 3 WOR)
- **Informatierecht** over sociale aangelegenheden en dus ARBO (art 30 B en C WOR)
- **Samenwerken** uitvoering ARBO beleid met werkgever (art. 12 lid 1 ARBO-wet)
- **Instemmingsrecht** over de persoon en positionering preventiemedewerker (art. 27 lid 1 sub D WOR)

Strategische tips OR

- 
- A realistic lightbulb with a glowing yellow filament is centered on a bright yellow background. Several black curved lines radiate from the top of the bulb, suggesting light or ideas. A thick black line extends from the bottom of the bulb's base, curving towards the right.
- Versterk je eigen netwerk
 - Doe zelf onderzoek
 - Ontdek best practices
 - Wat zeggen PMO, WAI, MTO, RI&E of andere ARBO onderzoeken over werkstress
 - Wat is het plan van aanpak?
 - Zorg voor een slimme interne taakverdeling
 - Houd rekening met verschillende belangen in de organisatie

Strategische tips OR

- 
- A realistic lightbulb with a glowing yellow filament is centered on a bright yellow background. Several black lines radiate from the top of the bulb, suggesting light or ideas. A black cord extends from the bottom of the bulb towards the right side of the frame.
- Kijk niet alleen naar de problemen, maar ook naar de successen
 - Concentreer je vooral op oplossingsmogelijkheden
 - Zoek bondgenoten
 - Informeer en activeer je achterban
 - Gebruik deskundigen
 - Blijf een serieuze gesprekspartner



Succes!

Gerlanda Dirksen

SBI Formaat | Gerlanda.Dirksen@sbiformaat.nl | 06 525 99 024