

Van werkstress naar werkplezier

Stress op de werkvloer maakt meer stuk dan u lief is. Als ondernemer is het goed om alert te zijn op signalen van het personeel. De overheid stimuleert bedrijven om actief te werken aan een gezonde werksfeer. Duurzame inzetbaarheid van het menselijk kapitaal is het doel van de campagne 'Check je werkstress' van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW). Zo is een heel nuttige en bruikbare Koerskaart ontwikkeld: een spel dat ondernemers binnen hun bedrijf kunnen spelen om werkstress en werkplezier bespreekbaar te maken.

Een onderneming kan zelf met de Koerskaart aan de slag. De kaart neemt u mee aan de hand van een stappenplan waarbij het volgende van belang is: geef werknemers gelegenheid om zich uit te spreken, analyseer de problemen en de risico's, maak een plan van aanpak en voer dat uit en blijf het proces volgen, evalueer en stuur bij waar nodig. Het is ook mogelijk een coaching specialist in te huren die middels een stappenplan de zaak aan het rollen brengt en die verdieping biedt.

Een voorbeeld vanuit de praktijk: iemand met een drukke baan in de zorg meldt zich met stress- en gezondheidsproblemen. Als dan blijkt dat deze medewerker regelmatig negen dagen aaneen wordt ingeroosterd en na één

vrije dag weer aan de bak moet, dan heeft die organisatie een probleem. Zowel werkgevers als werknemers zijn verantwoordelijk voor een gezond werkklimaat voor het hele team. Voorkomen en verhelpen van stresssituaties is geen individueel probleem. Het is een collectief belang. Een goede coach is duidelijk naar beide partijen en spreekt hen hierop aan. Als iemand zich passief opstelt, verandert er niets. Aanspreken op eigen verantwoordelijkheid is belangrijk. Doodmoe boven aan de trap? Ga sporten. Gevoel van stress? Doe er iets aan. De balans op het werk en het evenwicht tussen werk en privé moet in orde zijn. Werk is werk en vrije tijd is vrije tijd. 24/7 bereikbaar zijn via mobiel, mail of app? Niet doen!

Nog altijd is het onderwerp stress teveel een taboe. Stress is toch voor watjes? Coachingspraktijken zien ook stoere mensen langskomen die zich jarenlang uit de naad werken, totdat de bekende druppel in de bekende emmer valt. Hoezo watjes?

Advies aan iedere ondernemer: kijk en luister naar uw mensen. Is het ziekteverzuim hoog? Dan zult u te rade moeten gaan bij uzelf. Gaan mensen zich anders gedragen? Merkt u dat iemand er vaker moe uitziet, sneller boos wordt of steeds loopt te ijsberen? Ga met elkaar in gesprek! •

Zó zit dat

In deze rubriek delen ondernemers hun kennis om zo anderen te informeren en inspireren.



Ineke Dicker

is haptotherapeut, supervisor en coach binnen haar vakgebied.

Pauw Coaching en Hofje van Pauw

Ze is samen met Harm Muntinga eigenaar van Pauw Coaching en Hofje van Pauw; een praktijk voor haptonomie en haptotherapie.

'24/7 bereikbaar zijn via mobiel, mail of app? Niet doen!'

STAP
1

Gebruik de Koerskaart 'Van Werkstress naar Werkplezier'.



STAP
2

Het Europees Sociaal Fonds heeft subsidie voor mkb'ers die hun personeel fit, energiek en gemotiveerd willen houden.



STAP
3

Zorg voor een prettige werkomgeving. Kijk of werkroosters flexibeler kunnen worden ingedeeld en geef mensen verantwoordelijkheid.

