

Checklist overbelaste medewerker

Welke signalen herken jij bij je medewerkers?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Besluiteloos/piekeren | <input type="checkbox"/> Wisselende stemming |
| <input type="checkbox"/> Concentratieproblemen | <input type="checkbox"/> Opgejaagd |
| <input type="checkbox"/> Verstrooid/vergeetachtig | <input type="checkbox"/> Lusteloos |
| <input type="checkbox"/> Stil en teruggetrokken | <input type="checkbox"/> Afwezig/geen prioriteiten stellen |
| <input type="checkbox"/> Ongeïnteresseerd | <input type="checkbox"/> Desinteresse |
| <input type="checkbox"/> Prikkelbaar | <input type="checkbox"/> Vermoeid / futloos |
| <input type="checkbox"/> Regelmatig ziek melden | <input type="checkbox"/> Slechter presteren |
| <input type="checkbox"/> Maakt meer fouten | |

5 tips!

1. Maak werkstress bespreekbaar!

Zorg ervoor dat er geen taboe heerst over het bespreken van werkstress. Laat het bijvoorbeeld terug komen in je functioneringsgesprekken of tijdens je wekelijkse werkoverleg.

2. Geef complimenten

Het is belangrijk dat medewerkers voldoende steun ervaren. Hierdoor ervaren zij minder stressklachten op momenten waarop de werkdruk hoog is.

3. Regelmogelijkheden

Als je werknemers inspraak biedt in bijvoorbeeld de planning, werktijden of inrichting van de werkplek neem je een belangrijke stressfactor weg.

4. Beweging

Wie fysiek actief is en regelmatig beweegt, is minder vaak ziek. Stimuleer een sportieve levenshouding. Geef je medewerkers een abonnement bij de lokale sportschool, regel bedrijfsfietsen of ga samen wandelen tijdens de lunch.





5. Ontspanning

Zorg voor een goede balans tussen inspanning en ontspanning. Geef hierbij zelf het goede voorbeeld. Dring erop aan dat je medewerkers voldoende ontspannen en regelmatig even pauze nemen. Ga samen een eindje lopen, plan koffiebreaaks en zorg voor lunchpauze. Je kan ook tijdens het werk een stoelmassage, mindfulness training of yogasessie organiseren.

Hulp nodig?

Praktijk Veerkrachtig zorgt voor veerkrachtige medewerkers. Focus ligt op preventie en re-integratie bestaande uit praktische coaching aan de werknemer en het ontzorgen van de werkgever. Gezonde en veerkrachtige medewerkers dat is wat ieder bedrijf wil.

Bij Praktijk Veerkrachtig helpen wij je graag met een oplossing op maat!

-  www.praktijkveerkrachtig.nl
-  info@praktijkveerkrachtig.nl
-  06 55 08 86 25
-  Tiel, Culemborg en Zaltbommel

 Praktijk
Veerkrachtig
Ergotherapie | Re-integratie | Training