

Wat kun jij tegen werkstress doen?

STAPPENPLAN

Werkdruk

Te maken met werkdruk? Volg dit stappenplan...

Check je werkstress

Met welke situatie heb ik te maken?

Wat is de oorzaak hiervan?

Waar ligt de oplossing?

Ga ermee aan de slag!

Check je situatie

Veel werk in te weinig tijd moeten doen, weinig uitdaging in mijn werk hebben, een conflict met een collega, onduidelijke taakomschrijving, geen gezamenlijk (werk)doel, onder mijn niveau werken.

Taken zijn niet meer ingericht zoals ik zou willen, opeenstapeling van werk- en privésituaties, overwerk eerder regel dan uitzondering, moeilijk 'nee' kunnen zeggen, slechte planning, hoog ziekteverzuim, re-organisatie, onvoldoende personeel.

Neem voldoende pauzes, plan je werkzaamheden goed in, zeg 'nee', beperk overwerk, meld je probleem, vraag hulp.

Neem je klachten serieus, geef je probleem aan bij de leiding, niet elke opdracht hoeft meteen te worden uitgevoerd, overleg periodiek over elkaars verwachtingen, werkdoel etc.

Check je aanpak

Let op vage klachten zoals hoofdpijn, maagpijn, slaapproblemen, onzekerheid, angst- of panieklachten. Bereid je goed voor op de volgende werkdag. Plan tijd in voor onverwachte klussen. Grijp kansen; Neem eens het werk van een zieke collega over of vraag om een cursus of training. Neem iemand in vertrouwen; Vertel je probleem aan een collega, vriendin of je leidinggevende. Vraag hulp; Durf hulp te vragen, een collega of je leidinggevende ziet niet altijd wat er aan de hand is. Toon initiatief; Stel een werkbespreking voor, bepaal samen met de leiding en/of je collega's de strategie. Zorg voor stress verlagende middelen zoals yoga, beweging, therapieën, ontspanningsoefeningen.



CO-COUNSEL

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
06-10633487
info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl





Koptekst binnenkant

De belangrijkste informatie wordt hier weergegeven op de binnenpagina's. Gebruik deze pagina's om de organisatie te introduceren en om bepaalde producten of diensten te beschrijven. Deze tekst moet kort zijn en u moet hiermee de nieuwsgierigheid van de lezer wekken voor de producten of diensten.

U kunt subkoppen gebruiken om de tekst te structureren en om deze beter leesbaar te maken voor de lezer.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolor et accumsan et iusto odio dignissim qui mmy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

SUBKOP

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisis enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tution ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis te feugifacilisi. Duis autem dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit au gue duis dolore te feugiat nulla facilisi.

Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci taion ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat. Duis te feugifacilisi per suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisis enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tution ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis te feugifacilisi.

Duis autem dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit au gue duis dolore te feugiat nulla facilisi. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci taion ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat.

SUBKOP

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisis enim ad minim veniam, consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisis enim ad minim veniam, consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan.

Duis utem dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit au gue duis dolore te feugiat nulla facilisi.



Bijschrift bij foto of afbeelding