

Preventie = Voorkomen

Workshop WerkPlezier

en het voorkomen van negatieve stress

Doel

Het creëren van een stressbestendig klimaat en het verhogen van het plezier in het werk.

Insteek

Iedereen die werkt heeft met werkstress te maken. Voor de één is geen uitdaging te groot en die gaat dagelijks fluitend naar het werk. Voor de ander vormt het werk een continue hoge belasting waarbij hij balanceert tussen het hoofd boven water houden en overspannen raken.

Nederland is topscoorder in Europa als het om symptomen van werkdruk gaat (bron: TNO). In toenemende mate worden interventies gedaan in werksituaties waar werkdruk zich manifesteert in klachten, verzuim en in minder goed functioneren van bedrijf of dienst.

Belastende werkomstandigheden kunnen belangrijke oorzaken zijn van werkstress en verzuim. Het tijdig onderkennen van stress kan de organisatie veel schade besparen. Hoe kun je een stressbestendig klimaat creëren?

In een levendige workshop (max. 4 deelnemers) worden veel praktijkvoorbeelden van de deelnemers zelf besproken en leren we met en van elkaar hoe je beter inzicht krijgt in de factoren van werkdruk. We zoeken naar concrete en passende maatregelen in de eigen organisatie om werknemers te faciliteren/coachen bij het verhogen van het plezier in het werk.

Programma

1. Aftrap met opdrachtgever (intake over organisatie en onderwerp, afstemmen eindresultaat)
2. Workshop voor deelnemers
 - Achtergrond en theorie over werkstress. (stressmodel Karasek)
 - Werkdruk in de praktijk.
 - Herkennen van werkstress bij medewerkers en op afdelingen.
 - Aanpak op individueel- en organisatieniveau.
 - Tips voor het voeren van een gesprek met medewerkers over omgaan met werkdruk.
3. Evaluatie met opdrachtgever (terugkoppeling op organisatieniveau)



Resultaat

Na afloop heeft u inzicht in:

- Factoren die werkdruk veroorzaken in de eigen specifieke situatie.
- Welke concrete maatregelen (op individueel, afdelings- en organisatieniveau) een bijdrage leveren aan het verhogen van plezier in het werk.
- Een adequate aanpak voor het omgaan met ervaren werkdruk op individueel niveau.

Investering

Betrokkenen:

1 dagdeel

Adviseur van MijnKennis:

2 dagdelen (incl. aftrap en voorbereiding)

Contact: preventie@mijnkennis.nl

Postadres : Postbus 35
6663 ZG Lent

Bezoekadres : Pastoor van Laakstraat 44
6663 CB Lent

Telefoon : 085 - 4854111

Website : www.mijnkennis.nl

E-mail : info@mijnkennis.nl