



Ik heb persoonlijk last van stress door werkdruk

Wat kan ik doen?

- 1 Neem je stress-signalen serieus
- 2 Bespreek het met je leidinggevende en leg de gewenste situatie vast
- 3 Vraag aanvullend advies aan iemand die je vertrouwt
(bijv. een collega, arbeidspsycholoog, bedrijfsmaatschappelijk werker of bedrijfsarts)
- 4 Leg afspraken vast en spreek eventueel ondersteunende interventies af
- 5 Monitor het verloop



Mijn collega wordt geconfronteerd met stress door werkdruk

Wat kan ik doen?

- 1 toets je indruk bij deze collega
- 2 Vraag of je iets kunt doen voor hem/haar
- 3 Bespreek samen of en op welke manier je collega het bij de leidinggevende kan aankaarten
- 4 Bespreek samen of je het op teamniveau wilt aankaarten



Ik, als leidinggevende, wil stress door werkdruk in mijn organisatie aanpakken

Wat kan ik doen?

- 1 Stel (SMART) een gewenste situatie vast en maak afspraken
- 2 Draag de gewenste situatie uit, geef het goede voorbeeld
- 3 Maak werkdruk bespreekbaar (tijdens individueel - en werkoverleg)
- 4 Grijp in en onderneem actie, vraag eventueel advies aan P&O of aan een (extern) deskundige
(zoals een arbeidspsycholoog, bedrijfsmaatschappelijk werker of bedrijfsarts)
- 5 Bied steun bij het vinden en invullen van individuele en teamoplossingen
- 6 Signaleer zonodig verbeteroplossingen op organisatieniveau
- 7 Monitor het verloop