



JOUW
TOEKOMST
ALS *meester
werk!*

Van werkdruk naar werkplezier

 **A+O fonds Rijk**
van, voor en door
werkgever en werknemers

In deze workshop

1. Stress... oh nee!
2. Werkplezier en energiebronnen
3. Even de balans opmaken!
4. Pak het slim aan, die baal met werk!
5. Stel je grens



JOUW
TOEKOMST
ALS
*meester
werk!*

Werkplezier en/of werkdruk

1. Hoge werkdruk, plezier is ok
2. Hoge werkdruk, plezier is/gaat weg
3. Acceptabele werkdruk, plezier is ok
4. Acceptabele werkdruk, plezier is/gaat weg

Waar herken jij je in?



JOUW
TOEKOMST
ALS
*meester
werk!*

Stress...

Objectieve
stressoren

Subjectieve
stressoren

Veerkracht
factoren



JOUW
TOEKOMST
ALS
*meester
werk!*

Stress: verschil tussen

- Stress om een moeilijke taak aan te gaan (natuurlijk)
- Stress die maar blijft, achteraf kom je niet tot rust: als dit te lang aanhoudt, kun je er last van krijgen (overspannen, burn-out, diverse stressklachten).



Recent onderzoek

- Hoe je denkt over stress maakt uit! Als je denkt dat het erg is, is het ook schadelijker. Als je denkt dat het ok is, effect is neutraal (Litzelman, Wisk, 2011)
- Als je je verbindt met anderen, sociaal contact, anderen helpt, is je lichaam beter in staat de nadelige effecten weg te werken (Poulin et al, 2013)



Werkplezier

Verbinding

Autonomie

Competentie



JOUW
TOEKOMST
ALS
*meester
werk!*

Ballonnen en zandzakken



JOUW
TOEKOMST
ALS
*meester
werk!*

Ballonnen en zandzakken



Noem 4 dingen die jou energie kosten > de zandzakken, energievreters

Noem 4 dingen die jou energie opleveren > ballonnen/ energizers

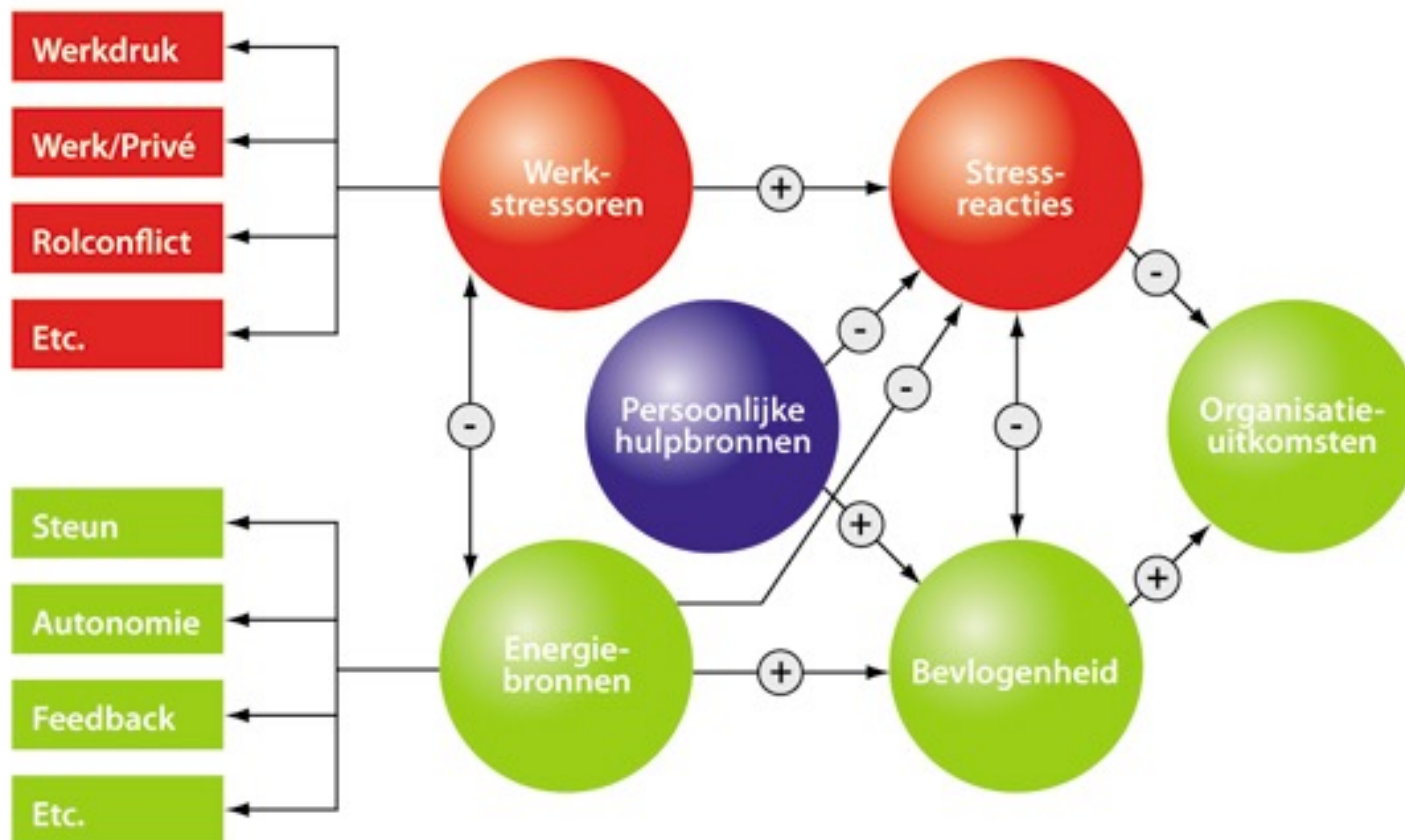
Maak een top 3 van energizers, zorg ervoor dat er elke dag een energizer voor jou is.

Hoe kun je je werk zo inrichten dat je meer ballonnen kunt creëren of deze meer kunt inzetten?

Waar heb je bij de zandzakken last van?

Heb je hier invloed op? Zo ja, wat kun je eraan doen? Zo nee, wat kun je dan wél doen?

JDR of WEB-model



JOUW TOEKOMST ALS *meester werk!*

Ontspanning: op de juiste manier!

- Het is iets anders dan wat je tijdens je werk doet
- Je hoeft niet te presteren
- Je vindt het leuk om te doen



JOUW
TOEKOMST
ALS *meester
werk!*

Timemanagement

- Kiezen
- Plannen
- Doen en Durven



JOUW
TOEKOMST
ALS
*meester
werk!*

Kiezen

Als we nergens voor stáán, vallen we voor alles.

Stress: het gevoel dat je krijgt wanneer je hart "nee" zegt en je mond "ja heel graag"

(M Lingsma)



JOUW
TOEKOMST
ALS
*meester
werk!*

Kiezen: waardegericht

Spijt heb je vooral van dingen die je niet hebt gedaan.

Niet alles wat gemeten wordt is waardevol, en niet alles wat waardevol is, kan gemeten worden (Einstein)



JOUW
TOEKOMST
ALS
*meester
werk!*

Kiezen: lastig bij stress



Hoe werkt dat bij jou?
Op welke momenten
kun je door stress niet
meer goed kiezen of
plannen?

JOUW
TOEKOMST
ALS
*meester
werk!*

Klikken om een titel toe te voegen



To Do List

- ① So
- ② Many
- ③ Things



JOUW
TOEKOMST
ALS
*meester
werk!*

Plan je je taken in je agenda?

- Grote taken/soortgelijke taken/ een blok
- Voordeel: je ziet wanneer en hoeveel tijd je ervoor hebt
- Nadeel: er staat meer in je agenda.



JOUW
TOEKOMST
ALS
*meester
werk!*

Life hack

- Lange termijn planning
- Plan de grote klussen (op weekbasis)
- Zet max 5 korte-termijn doelen op je to-do lijstje
- What is my job?
- Ontspanning (stel een eindtijd in)!
- Wat heb je wél bereikt?



JOUW
TOEKOMST
ALS
*meester
werk!*

Doen en durven



Stel je ook op tijd je grens?
Durf je je grenzen te stellen?
Doe je het ook?

JOUW
TOEKOMST
ALS *meester
werk!*



Wat zou jij eigenlijk best wel anders mogen doen, wil je minder werkdruk en meer werkplezier ervaren?

JOUW
TOEKOMST
ALS *meester
werk!*