

Jubileumcongres ST-groep

Druk druk druk **Een praktische benadering van** **werkdruk en werkstress**

Hans Kommers

ST-Groep B.V.
Industrieweg 12
5262 GJ Vught
T 073 - 5112401
F 073 - 5112355
e-mail: info@st-groep.nl
www.st-groep.eu

Werkdruk en werkstress, hot issue



- Naar schatting 25% - 50% langdurig verzuim heeft psychische diagnose, grotendeels werkgerelateerd (afhankelijk van sector)
- Werkstress beroepsziekte nummer 1 in Nederland (Asscher 2014)
- In 2015 Onderwijs koploper in verzuim

Wat geeft werkdruk?

- Is het de persoon of is het werk? (beleving of objectief)
- Gaat het om de hoeveelheid (werktempo – productiviteit – hard werken) of gaat het om andere zaken?

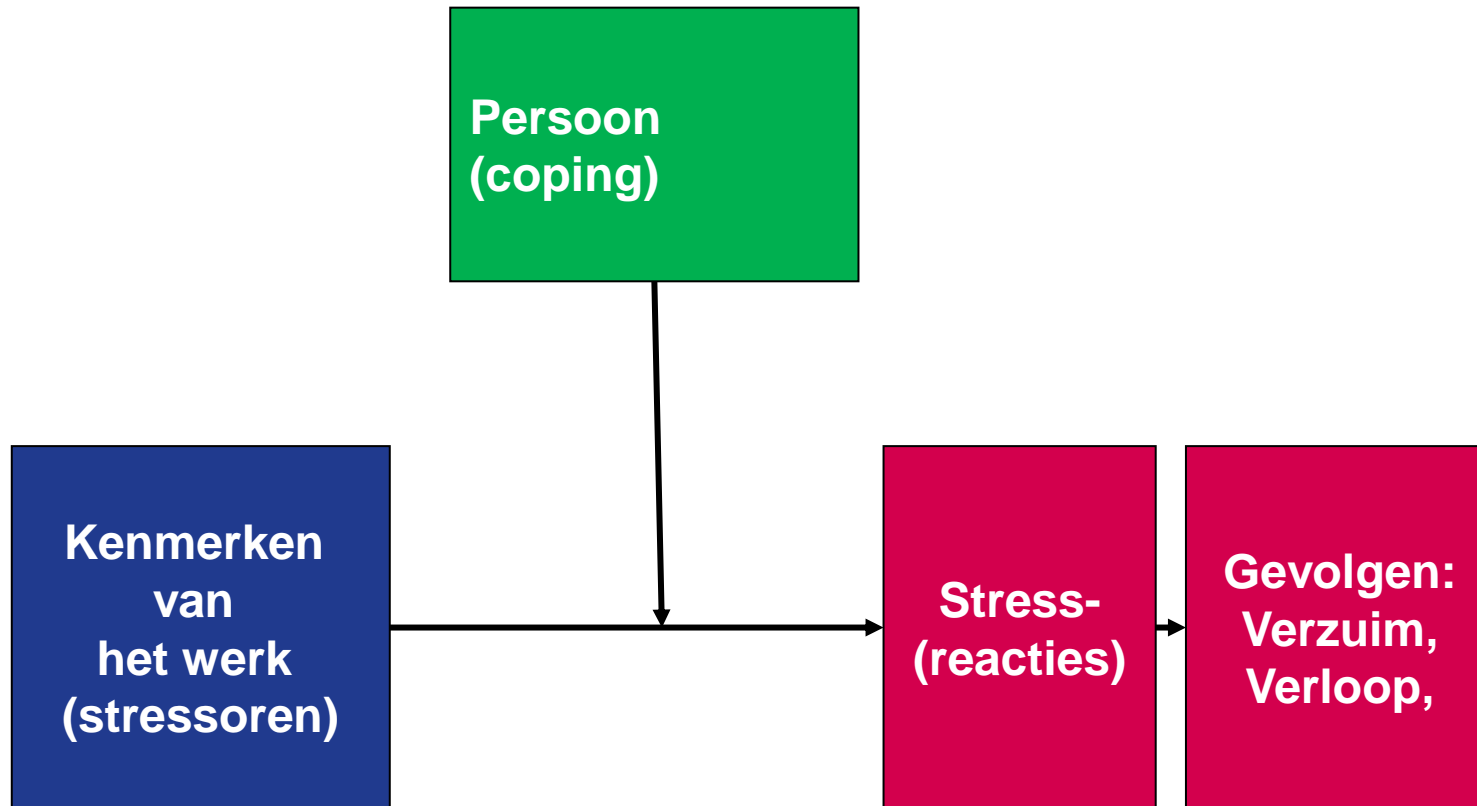
“Van hard werken is nog nooit iemand dood gegaan”

Werkvraag

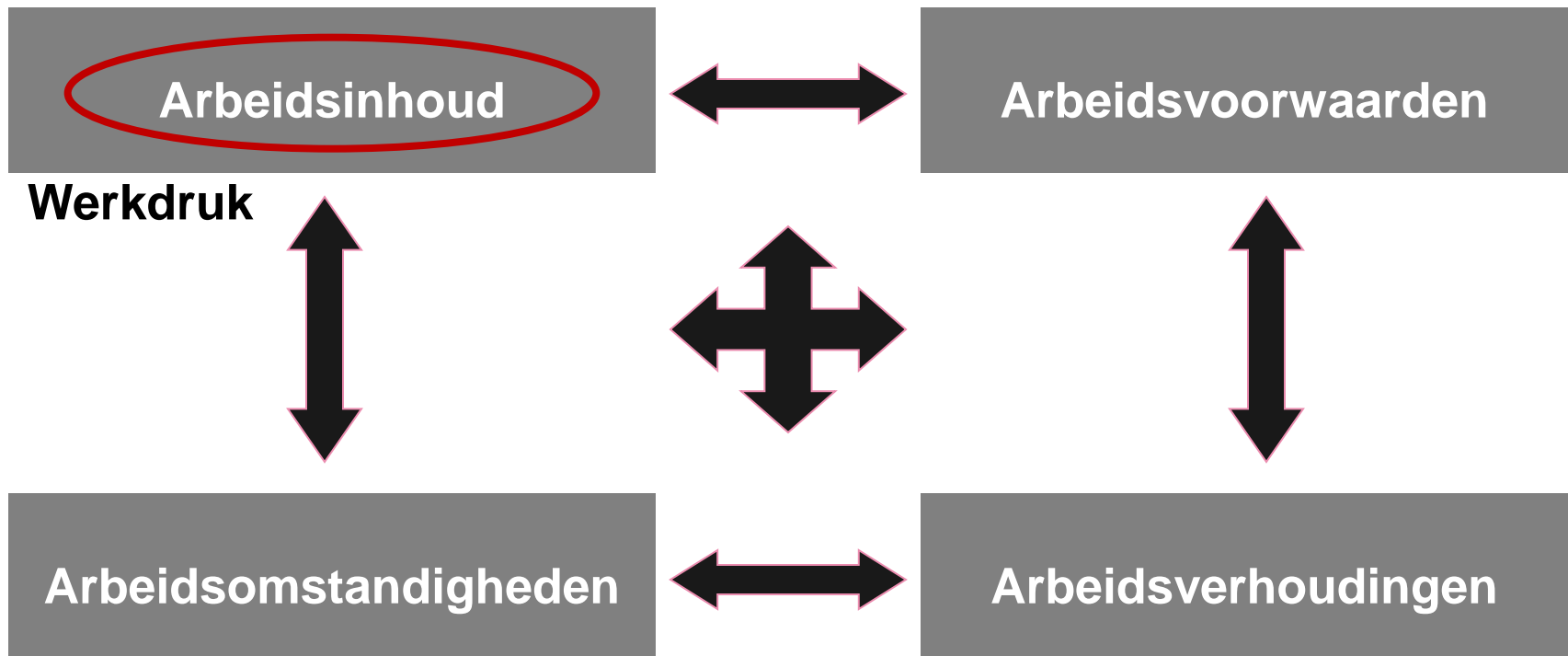
- Wat ervaart u in uw huidige werk als werkdruk, of stress het kost u energie?
- Wat ervaart u als werkplezier, het geeft u energie?

Zet van beide de top 2 op een post it

Visie op werkstress

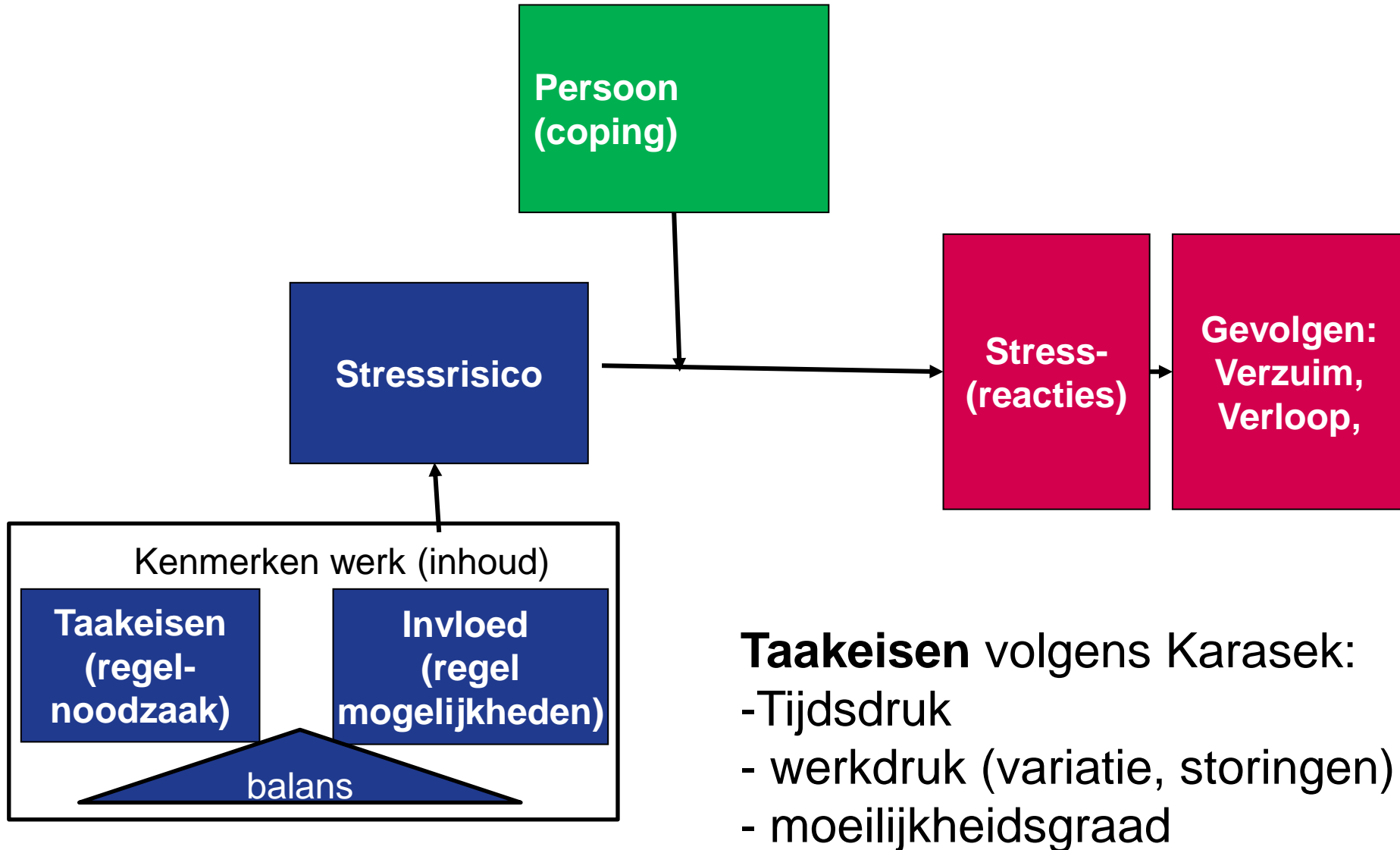


Bronnen van stressoren in het werk

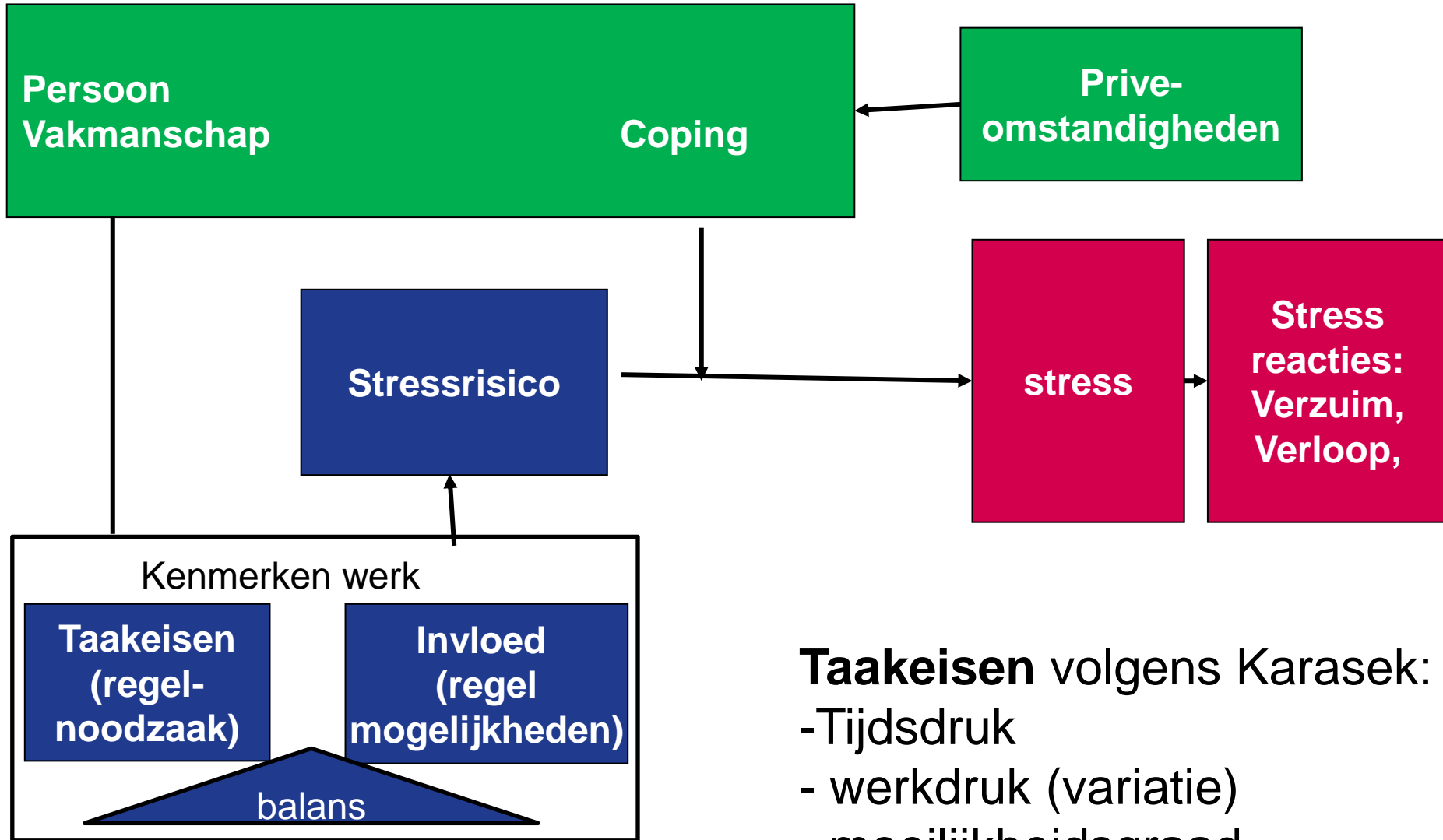


Vier aspecten van kwaliteit van de arbeid

Werkdruk en werkstress



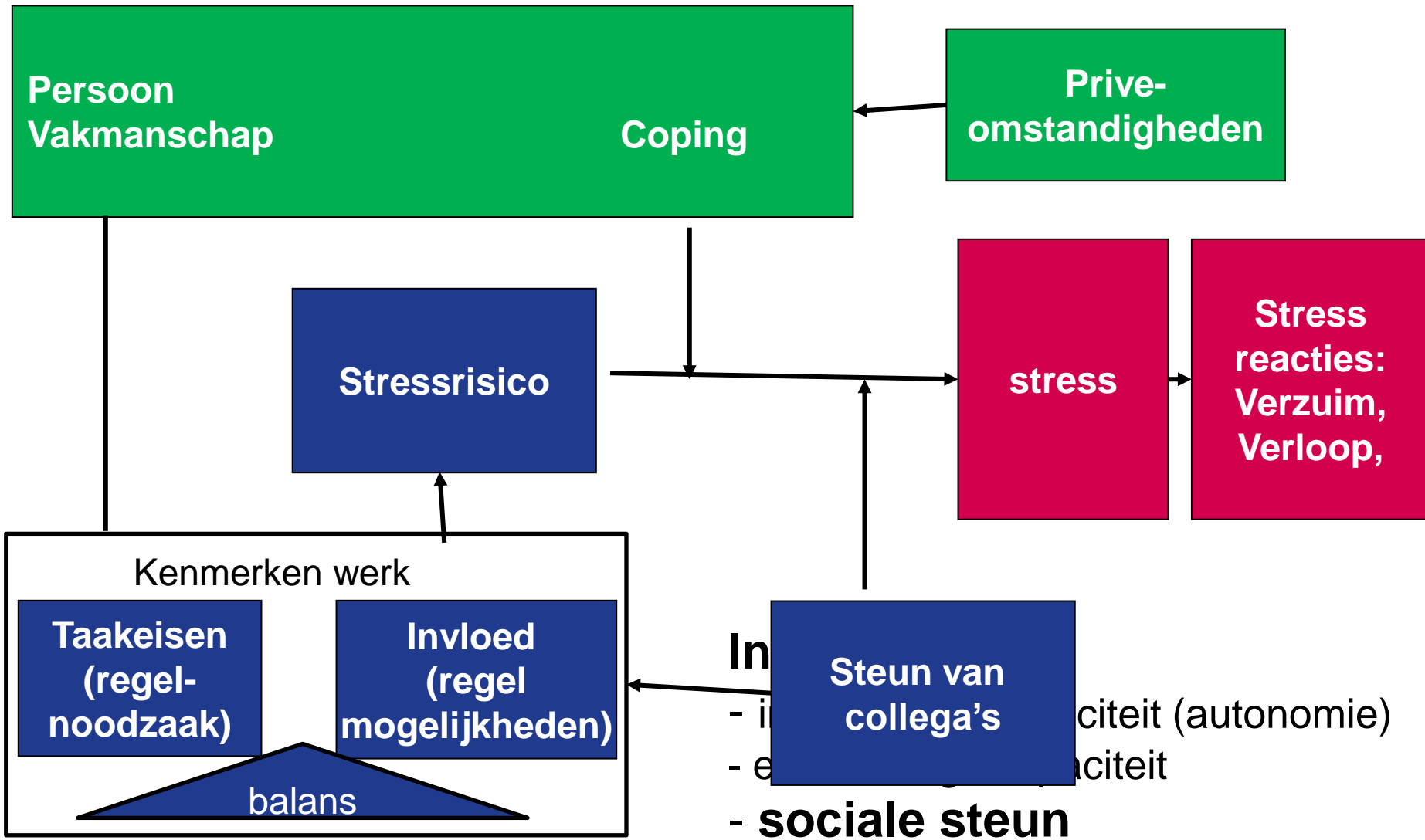
Werkdruk en werkstress



Taakeisen volgens Karasek:

- Tijdsdruk
- werkdruk (variatie)
- moeilijkheidsgraad

Werkdruk en werkstress



Methoden voor aanpak werkdruk

Welke kent u vanuit uw organisatie?

- Meten van tijdsbesteding (interessant voor CAO-overleg)
- Belevingsonderzoek ??????
- Herontwerp / zelfsturende teams

Wenselijk: 'hele model omvatten'

- Wat is de bron ? (wat geeft jou werkdruk?)
- Wat kunnen we beïnvloeden (en vooral: hoe kunnen we slim (samen)werken?)

Mogelijke stappen

1. Begrijpen van de werkdruk

- Inventariseren (bijvoorbeeld: wat geeft energie en wat kost energie)
- Dialoog voor echt begrip en ook moeilijkere thema's opsporen (bijvoorbeeld doorvragen in kleinere groepjes)

Resultaat: zicht op de beleving van werkdruk van individu en team

2. Verdiepen inzicht

- Rubriceren:
wel invloed – misschien of deels invloed – geen invloed
- Identificeren van de bron (zie model)
- Prioriteren (wat heeft grootste impact en kunnen we zelf beïnvloeden?)

Franciscus van Assisi:

*'Geef mij de kracht te vechten wanneer er iets is wat veranderd kan worden;
geef mij de moed te accepteren
dat wat niet veranderd kan worden en geef mij de wijsheid het onderscheid
te zien'.*

Mogelijke stappen

3. Acties bedenken

- Wat kunnen we doen om meer te organiseren van wat energie geeft?
- Wat kunnen we doen om energievreters te elimineren?
- Hoe kunnen we slimmer (samen)werken?
- Wat kunnen we doen om elkaar te helpen met elkaars energievreters?
- En ook: wat vraagt het aan acties of ontwikkeling van competenties van de individuen?

Hier kan de kracht van organisatieconcept teamwerk benut worden:

- Het mechaniek van teamwerk
- Invloed krijgen op die zaken die het resultaat van het team beïnvloeden (vergroten regelcapaciteit)
- Wederzijdse rekenschap over resultaat en condities **om te leren!**

4. Afspraken en uitproberen

5. Evalueren