



Wrap-up NOBCO Awarenessmaand – week I Werkstress: “Hard werken, hard uitrusten”

Maandag 16 november was de start van de nationale “Week van de Werkstress”. Met nieuws, achtergrondinformatie, suggesties, een webinar en artikel ben je op de hoogte gebracht van de relevantste informatie over Werkstress.

Vandaag, en na alle weken uit de Awarenessmaand, ontvang je op vrijdagmiddag een wrap up met een overzicht met gedeelde informatie van afgelopen week. De wrap-up kun je makkelijk bewaren, teruglezen en delen in je persoonlijke of zakelijke netwerk.

De conclusie van deze eerste week? Er is veel werk aan de winkel, maar gelukkig blijkt er ook veel mogelijk om werkstress aan te pakken.

Factsheets & Infographics

- Factsheet [Week van de Werkstress](#)
- De [businesscase](#) voor verlaging werkdruk binnen Beter Wonen
- [Factsheet](#) “Versterken van mentale weerbaarheid en mentaal welbevinden in de arbeidssetting”

Methodieken

- In dit [whitepaper](#) lees je hoe je een team dat kampt met werkdruk kunt helpen. Je ontvangt een praktisch stappenplan om werkdruk effectief aan te pakken, met concrete do’s en don’ts!
- [Whitepaper](#) “met een integrale aanpak op maat werkstress terugdringen”
- [Whitepaper](#) “een nieuwe kijk op stress”

Tests

- [De Nationale Thuiswerkstest](#)
Hoe voel jij je vanbinnen als je thuiswerkt? Uit onderzoek blijkt dat veel mensen die verplicht thuiswerken het gevoel hebben dat hun werk minder van betekenis is, dat ze worden geremd in hun ontwikkeling en dat hun band met collega’s sterk afneemt. Hoe voel jij je vanbinnen als je thuiswerkt? [Doe De Nationale Thuiswerkstest](#)
- [De sneltestswerkdruk](#)
Te hoge werkdruk is vaak een kwestie van structureel te veel werk en te weinig tijd. En dus van haast-haast-haast. Structureel te hoge werkdruk leidt tot grotere vermoeidheid, en daarmee tot meer behoefte om uit te rusten (herstelbehoefte). De

FNV [Sneltest Werkdruk](#) geeft een beeld van de werkdruk in werksituaties en, wanneer nodig, een persoonlijk advies.

Verder lezen

- [De psychologie van arbeid en gezondheid](#)
W. Schaufeli & A. Bakker
- [5 sterrenaanpak voor een gezonde werkdruk](#)
H. Pennock A. Van den Bent, Vijfsterrenaanpak voor een gezonde werkdruk (2015)
- [Gek op Stress, maar niet altijd](#)
S. Kuijsten, C. Hamming, Gek op Stress, maar niet altijd (2018)
- [Stress, vriend en vijand](#)
Compernelle, Th. (2006)
- [Focking druk](#), Launspach Th. (2018)
- [Werken aan werkstress, Onderzoek je gedachten en ontdek je groeivermogen](#), Carina Benninga, Ceciel Fruijtier (2012)
- [Werk stressvrij en slimmer met de MOEITELOOS-methode voor meer werkplezier](#), Madelon Gloude Lisette Beijnes - de Boer

Verder kijken

- [Burning out](#)
Twee jaar lang volgde filmmaker Jérôme le Maire de medewerkers van de afdeling chirurgie in een groot Parijs ziekenhuis. Zware werkdruk, extreme stress, te weinig personeel en kortingen op het budget hebben een funeste uitwerking gehad op de sfeer op de afdeling.
Bekijk de IDFA Documentaire 'burning out' over werkstress in een Frans ziekenhuis voor € 4,50. Of bekijk [hier](#) de trailer
- [Hoe word je een minder gestreste werknemer?](#)
Soms werk je zo hard, dat je brein overuren maakt. Als je niet uitkijkt, raak je chronisch gestrest. Hoe verloopt dat proces en kun je daar iets aan doen? Gelukkig hebben Erik Scherder en Kilian Wawoe (neuropsychologie/arbeids- en organisatiepsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam) wetenschappelijk verantwoorde tips tegen te veel stress op de werkvloer. Een waarschuwing alvast: misschien ga je morgen wel op zoek naar een nieuwe baan. Of koop je een muziekinstrument....
- [Het effect van stress op je hersenen](#)

Verder Luisteren

- [Podcast 8x Tackelen van acute stress](#). Een podcast voor ambitieuze perfectionisten!
- [Podcast Werkstress bestaat niet](#). Hoe zorg je er voor dat je stress voorkomt en hoe kun je jezelf echt opladen?

Aanpak werkstress: drie best practices

- Maar liefst een op de zes werknemers kampt met burn-outklachten. En ruim 35 procent van het werkgerelateerde verzuim wordt veroorzaakt door werkstress. Hoe ga je als HR-werkstress in de organisatie effectief te lijf? Drie HR-managers aan het woord. [Lees verder](#)

Toolbox Werkdruk

- De toolbox Werkdruk geeft informatie over werkdruk. Hoe kun je te veel werkdruk en werkstress signaleren en wat kun je doen om (erger) te voorkomen? Met uitleg en praktische tips. [Naar de toolbox](#)
- Minder stress en meer plezier met [workhacks](#).

Aanbiedingen. Ook om te delen in je netwerk

[Stress analyse](#)

Na deze stress analyse weet je waar jouw energievreters liggen en krijg je inzicht hoe je dit om kan buigen naar een gezonder niveau. Tijdens de NOBCO Awareness weken voor €47 excl. btw, normale prijs voor deze 2 uur durende stress analyse is € 199.

[ACT Meting](#)

Ontvang t/m 31 december 2020 10% korting op een ACT meting.

[Hartcoherentie](#)

Gratis kennismakingsgesprek voor mensen, die het trainen met hartcoherentie willen ervaren.

[Ga van energievreter naar energiegever](#)

Gedurende 4 maanden elke maand 1 coachgesprek van 1 uur. En omdat financiële stress ook een energievreter is, krijg je 4 gesprekken voor de prijs van 3. Alvast jouw eerste energiegever!

NOBCO Awarenessmaand Webinar Covid-19 stress: Mentaal Kapitaal

Deze bijzondere tijd doet meer dan ooit een beroep op onze veerkracht. Daarom organiseren we **woensdag 25 november** een webinar om je te inspireren om jouw veerkracht te versterken. [Elke Geraerts](#), doctor in de psychologie deelt haar inzichten over ons brein en hoe er vat op te krijgen tijdens deze crisis. Verwacht eyeopeners over de manier waarop je thuis focus kan bereiken, hoe je je motivatie hooghoudt en hoe je ervoor zorgt dat jij een positieve mindset behoudt. En hoe jij als coach dit kan meenemen naar jouw cliënten.

Inschrijven voor dit webinar kan [hier](#)

