

WEEK VAN DE WERKSTRESS – AANBOD WORKSHOPS

Van 12 tot en met 15 november 2018 vindt de vijfde Week van de Werkstress plaats. De afgelopen jaren is veel aandacht besteed aan hoe symptomen van werkstress herkend kunnen worden en wat de gevolgen zijn van werkstress op de korte en lange termijn. Dit jaar ligt de focus op preventie en het vergroten van werkplezier. De organisatie is in handen van OVAL, de brancheorganisatie voor duurzame inzetbaarheid.

Stress – beroepsziekte nummer 1

Stress op de werkvloer is beroepsziekte nummer 1. Meer dan een miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out of andere werk-gerelateerde psychische klachten. Dat kan duizend-en-één oorzaken hebben en zich manifesteren in even zoveel symptomen. Maar de mensen die er mee te maken kregen, hebben één ding gemeen: als ze er eerder over hadden gesproken (of hadden kunnen spreken) met collega's op het werk, mensen in hun directe omgeving of thuis dan was het waarschijnlijk niet zo ver gekomen. Het komt ook voor dat iemand wel signalen heeft afgegeven of het heeft benoemd, maar dat het door de omgeving of de organisatie niet zo is opgevat en opgepakt. Daarom is het zo belangrijk om werkstress bespreekbaar te maken.

Energiebronnen zijn nodig om werkplezier te houden en bevlogen te kunnen werken. Bij voldoende energiebronnen door bijv. teamgeest, afwisselend werk, waardering, inspraak etc. zijn medewerkers tevreden, gemotiveerd, hebben zij plezier in hun werk en zijn ze vaker bereid hun collega's te helpen.

Als de werkdruk hoog is, kan een goede werksfeer of de steun van collega's er toch voor zorgen dat medewerkers met plezier naar het werk gaan. Als zij onvoldoende energiebronnen hebben op het werk, is de kans groter dat de motivatie minder wordt en het werkplezier verdwijnt.

Week van de Werkstress – ons aanbod

Hoe kun je in de praktijk werkstress aanpakken?

JP WerkRevisie heeft als lid van OVAL verschillende activiteiten gepland om het "werkplezier" vast te houden en te vergroten. De workshops kunnen in company worden georganiseerd maar ook op basis van individuele inschrijving op onze vestiging in Zwolle en Eelde. De individuele gesprekken kunnen uiteraard op onze gesprekslocatie bij u in de buurt plaatsvinden. De mogelijkheden worden hieronder toegelicht. Uiteraard is het mogelijk om in overleg maatwerkafspraken te maken, die passen bij de situatie en vraagstelling van de organisatie. Tijdens de workshops of de coaching bieden wij de deelnemer als extra een eerste-hulppakket bij stress aan: een aantal praktische oefeningen die de deelnemer kunnen helpen op spanningsvolle momenten te ontspannen en de ervaren stress te verminderen.

1 workshop "Wil jij werkgeluk winnen"

Door gebruik te maken van een "werkgeluk" -bordspel worden bronnen voor werkstress (energievreters) bespreekbaar gemaakt. Hierbij wordt ook aandacht besteed aan de balans werk-privé.

2 workshop "Werkplezier in uitvoering"

Eerst wordt plenair een presentatie gegeven over de verschillende energievreters en energiebronnen. Door gebruik te maken van een koerskaart brengen de deelnemers de eigen persoonlijke energievreters en energiebronnen in kaart. Vervolgens gaan zij in groepjes uiteen om deze, met behulp van gesprekskaarten die speciaal ontwikkeld zijn voor duurzame inzetbaarheid, met elkaar te bespreken. Door dit inzicht krijgen zij handvatten en kunnen zij hun werkplezier vergroten.

3 individuele gesprekken met een ervaren (loopbaan)coach

Als de situatie en de daardoor ervaren stress voor medewerkers gevoelig ligt of als er meer diepgang in het gesprek gewenst is, kan een individueel gesprek met één van onze ervaren coaches ingezet worden. Met behulp van een ondersteunende vragenlijst krijgt de medewerker inzicht in hoeverre er sprake is de van ziekmakende stress en wat de medewerker kan doen om de stress te verminderen.

Uitvoering en kosten

De kosten van de workshops bedragen:

- in company, per gegeven workshop € 800,- excl. BTW
- open inschrijving, bij JP in Eelde, per deelnemer € 160,- excl. BTW

De workshops worden gegeven aan groepen van ca. 5 tot max. 10 deelnemers. De workshop duurt max. 3 uur.

De kosten van een individueel coachgesprek bedragen € 160,- excl. BTW
Een coachgesprek duurt ca. 1,5 tot 2 uur

In het bedrag zijn alle kosten begrepen, met betrekking tot zowel de begeleiding als de inzet van ons instrumentarium etc. Het bedrag wordt op de dag na het uitvoeren van de workshop in rekening gebracht. Op al onze diensten zijn onze algemene voorwaarden, privacy- en klachtenreglement van toepassing. Deze treft u aan op onze website.

Met vriendelijke groet,
JP WerkRevisie



Dinand Getkate
directeur

lid van
OVAL 

JP WerkRevisie

Vestiging Eelde: Machlaan 5
9761 TK Eelde
T 050 792 00 16

Hoofdvestiging: Dr. Klinkertweg 4A
8025 BS Zwolle
T:038-4528350

E: info@jpwerkrevisie.nl
I: www.jpwerkrevisie.nl