



Week van de Werkstress



Van 14 t/m 18 november 2022 is het de Week van de Werkstress. Het thema is 'Mentaal en fysiek sterk!'. Waardigheid en trots selecteerde vijf tools en inspiratieverhalen rondom het voorkomen van werkstress en het ondersteunen van medewerkers en teams bij het omgaan met werkdruk en mentale belasting.

1. Aan de slag met: Teamreflectie

Door het inzetten van teamreflectie kunnen we medewerkers in een zo vroeg mogelijk stadium ondersteunen om gezond te blijven. Dit voorkomt tevens uitval op de langere termijn. De kern is dat teams onder deskundige begeleiding bewust ruimte creëren om met elkaar de ervaringen te delen. Een belangrijke pijler is de buddy-aanpak: medewerkers vormen duo's of drietallen die elkaar helpen om met de stress om te gaan door terugkerende gesprekken en extra aandacht voor elkaar.

- Gebruik de [toolkit Teamreflectie](#) met o.a. een werkboek en trainershandleiding
- Lees de [ervaringen met Teamreflectie van ZZG Zorggroep](#)

2. Zen met Zuster Inge

Inge Schonewille-Koopman werkt al jaren in het verpleeghuis, met name voor mensen met dementie.

Daarnaast is ze ook Stress Release expert. Ze geeft in een serie van 5 korte filmpjes onder de noemer 'Zen met Zuster Inge' tips en ervaringen voor zorgmedewerkers omtrent stress, aandacht, vitaliteit, mindfulness, werkgeluk en positieve omgang met bewoners.

- Bekijk de [videoserie Zen met Zuster Inge](#)

3. Gezond roosteren en plannen

Hoe krijg je tevreden medewerkers en cliënten en een gezonde bedrijfsvoering? Zeven zorgorganisaties in Noord- en Midden-Limburg sloegen de handen ineen om hun medewerkers beter te leren roosteren en plannen, inzicht in data te krijgen en de juiste tools te ontwikkelen. Het resultaat? 'Plannen in plaats van puzzelen. Medewerkers zijn blij met de min of meer vaste basisroosters die zijn ontstaan.'

- Lees: [Anders roosteren: plannen in plaats van puzzelen](#)

4. Fluitend naar je werk dankzij oprechte aandacht

Een medewerker die gezien en gehoord wordt en ruimte krijgt om iets te betekenen voor de bewoners, gaat fluitend naar het werk en houdt het langer vol. 'Heb aandacht voor aandacht', adviseren Vilans-adviseurs Diana Kole en Jeroen Schumacher daarom. Maar hoe zorg je dat er in jouw organisatie ook in de dagelijkse praktijk genoeg 'aandachtsmomenten' zijn? Lees de tips!

- Lees: [Fluitend naar je werk? Geef collega's en bewoners oprechte aandacht!](#)

5. Waarderend werkgeverschap in de verpleeghuiszorg

Gebrek aan waardering en ruimte voor vakmanschap blijken een belangrijke factor voor de uitstroom van medewerkers. Wat is er nodig voor waarderend werkgeverschap? Hoe kun je medewerkers behouden met het vormgeven van een goede en waarderende werkomgeving?

- Lees: [Waarderend werkgeverschap in de verpleeghuiszorg](#)

Meer weten

- Meer weten over de Week van de werkstress, activiteiten en tools? Kijk op: wvdws.nl

thema's:

[Arbeidsmarkt](#) (129), [Werken met plezier](#) (25)