

Voorkom verzuim: grijp op tijd in bij signalen van werkstress

Iedereen heeft weleens stress op het werk. Dat hoeft helemaal geen probleem te zijn. Als het maar gezonde stress is, of als iemand kan opladen. Werkstress kan zelfs voordelen hebben. Door de adrenaline die vrijkomt, kun je beter presteren. Maar als iemand continu stress ervaart en onvoldoende tijd neemt hiervan te herstellen, kan hij lichamelijke en/of psychische klachten krijgen en ziek worden. **Uitval door stress is vaak te voorkomen.** Gebruik deze tips om stress bij u op het werk te herkennen, zodat u op tijd kunt werken aan een oplossing.

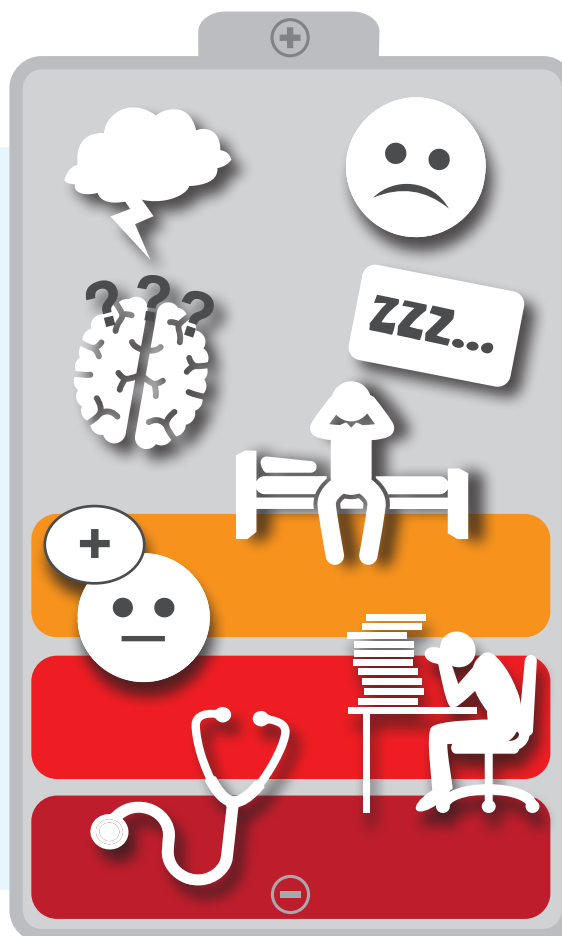
Stress herkennen

Herkent u deze signalen? Kom dan direct in actie.

Uw werknemer:

- Voelt zich moe.
- Heeft een lagere productiviteit.
- Komt mat over.
- Moet lang bijkomen van het werk.
- Heeft moeite zich te concentreren en is vergeetachtig.
- Kan lastig prioriteiten stellen en maakt zijn werk niet af.
- Wordt cynischer en heeft moeite met veranderingen.
- Is vaker ontevreden, heeft stemmingswisselingen en is sneller geïrriteerd.
- Heeft meer lichamelijke klachten.
- Een eventueel doktersbezoek helpt niet.
- Meldt zich vaker ziek.

Herkent u deze signalen bij uzelf? Ook dan is het belangrijk om een oplossing te zoeken.



Stress voorkomen

Ga samen op zoek naar energiebronnen in het werk

U kunt de mens zien als een batterij die soms leegloopt, door de stressoren op het werk die veel energie kosten. Maar ook weer oplaadt, bijvoorbeeld door de positieve aspecten van het werk, de energiebronnen.

Als iemand werkstress ervaart, is het belangrijk dat hij nadenkt over waar hij energie van krijgt. Door in te zetten op energiebronnen, kan hij de ervaren werkstress verminderen.

Wilt u hiermee aan de slag binnen uw bedrijf? Dat kunt u zelf doen, samen doen, of door ons laten doen. Op arboNed.nl/werkstress vindt u de oplossing die past bij uw bedrijf.

Kijk voor meer informatie en oplossingen op:

arboNed.nl/werkstress

ArboNed

Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.