

Tips om werkstress te verminderen

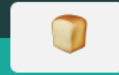
16 tips voor werknemers om werkstress te verminderen



Begin de dag niet met je e-mail, maar met je agenda



Niet alle e-mails moeten direct behandeld worden



Ook al heb je het druk, neem even pauze om te lunchen



Werk tijdelijk in een andere werkomgeving



Zet die e-mail pop-up uit



Blokkeer tijd in je agenda voor je werkzaamheden

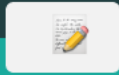


Focus op 1 taak tegelijkertijd

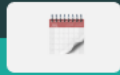


Zeg vaker nee

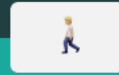
16 tips voor werknemers om werkstress te verminderen



Maak een takenlijst



**Plan je agenda
niet te vol**



**Plan privé-
activiteiten in**



**Zorg voor
buitenlucht**



**Simpele klusjes
voor het einde**



**Start met de
vervelendste taak**



**Verdeel je dag in
blokken**



**Geen e-mail op je
smartphone**

Signalen van werkstress bij medewerkers



Verminderende productiviteit



Meer fouten en onhandige acties



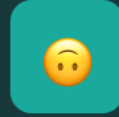
Slecht concentratievermogen



Sociaal teruggetrokken



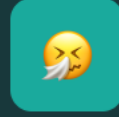
Toegenomen vergeetachtigheid



Minder enthousiasme



Verhoogde prikkelbaarheid



Meer ziekmeldingen



Meer lichamelijke klachten

Tips voor werkgevers om werkstress te verminderen

Communiceer regelmatig met je medewerkers om erachter te komen wat er speelt



Breng de taken in kaart waar medewerkers mee bezig zijn met behulp van een takenmanagement tool



Zorg voor flexibele werktijden



Stel middelen ter beschikking om burn-out tegen te gaan



Zorg dat medewerkers hun grenzen kunnen aangeven



Moedig samenwerking aan



Houd de werklast onder controle

