

WERKSTRESS? STOP MET DIE VERSLAVING!

Bron: Solkie.nl, mei 2019.

18 tips tegen werkstress

Als er iets is wat lastig is om te veranderen, is het wel gedrag. Zeker als dat gedrag al jaren is ingebakken en zelfs een onderdeel vormt van onze cultuur. Het Calvinisme heeft ons immers geleerd dat arbeid adelt en ledigheid des duivels oorkussen is. Toch dreigen we er in Nederland langzaam aan ten onder te gaan. Verzuim veroorzaakt door stress op het werk, neemt weer toe. Tijd voor een blog dat inzicht biedt en tegelijkertijd praktische oplossingen aanreikt in de vorm van 18 concrete tips tegen **werkstress**.

Verzuim door werkstress neemt toe

Nu de economie weer op volle toeren draait, stijgt het gemiddelde verzuim in Nederland jaar op jaar. In 2016 lag dit cijfer op 3,5%, in 2017 3,8% en inmiddels noteren we 4,2% voor 2018. Bij grote bedrijven wordt 5% aangetikt en ook in de niet-commerciële dienstverlening en de zorg is het verzuim traditioneel hoog. In 2017 gaf 16% van de werknemers te kennen minstens een paar keer per maand zich psychisch vermoeid te voelen door het werk. Dat was twee jaar daarvoor nog 13%. Bij zelfstandig ondernemers ligt dat percentage beduidend lager, maar ook daar stijgt het aantal mensen dat aangeeft last te hebben van psychische vermoeidheid door het werk.

Werkstress heb je zo!

Het recept voor psychische vermoeidheid, stress en burn-out is niet zo ingewikkeld. We hebben daar onlangs nog een blog over geschreven. Ook hebben we al eerder aangegeven welke maatregelen je als organisatie kan nemen om te voorkomen dat mensen in een burn-out situatie belanden. Dan hebben we het vooral over het creëren van bevlogenheid. Wat we hier willen delen, is een aantal praktische tips waarmee je individueel aan de slag kan om je te wapenen tegen werkstress, waardoor je meer plezier en voldoening haalt uit je werk.

18 tips ontvangen?

Lees hier het gehele artikel: <https://solkie.nl/werkstress/>