



## Training Werkstress

*“You can do  
anything, but not  
everything”*

### **Doel van de training**

Het verminderen van werkstress

### **De werkomgeving is belangrijk bij het ontstaan van werkdruk**

Veel bedrijven die iets willen doen aan werkstress, richten zich op voeding en beweging. Als een werknemer nou maar gezonder gaat leven, meer beweegt en beter eet, dan verdwijnt die werkstress wel, denken ze. Natuurlijk is het belangrijk om voldoende te bewegen en gezond te eten, maar het is nog belangrijker om goed in je vel te zitten. Vitaliteit gaat over meer dan voeding en beweging. Daarom richt Zinergie zich vooral op de subjectieve factoren die nodig zijn voor het ervaren van vitaliteit; zinvol leven, ondersteunende relaties, positieve gedachten en voldoende herstelmomenten.

### **Stress de baas met behulp van de baas**

Ongeveer een miljoen werknemers lopen het risico op een burn-out. Vooral de combinatie hoge werkdruk en weinig steun van de chef blijkt gevaarlijk. Uit onderzoek van TNO en CBS blijkt, dat de houding van de leidinggevende ontzettend belangrijk is bij het ontwikkelen van werkstress. Van de werknemers met een hoge werkdruk en weinig steun van hun leidinggevende heeft 45 procent burn-out klachten. Van de werknemers die deze steun wel krijgen, is dat maar 18 procent. Een chef die verkeerd op een overbelaste collega reageert, kan de werkstress zelfs vergroten.

### **Maak werkdruk bespreekbaar**

Veel leidinggevendenden zien er vanaf om werkdruk bespreekbaar te maken. Ze zijn bang dat het uitdraait op de vraag naar meer menskracht. In deze training zoomen we juist in op alternatieve oplossingen om werkstress te verlagen.

### **Duur van de training**

Deze training kan op verschillende manieren ingezet worden en wordt op maat gemaakt voor uw bedrijf. De duur van de training is afhankelijk van de inhoud.



**‘Ongeveer een miljoen werknemers lopen het risico op een burn-out’**

**‘36% van het werk gerelateerde ziekteverzuim ontstaat door werkstress’**

**‘Voorkomen is beter (en goedkoper) dan genezen’**

**‘Juist de loyale en hardwerkende medewerkers zijn vatbaar voor werkstress’**

**Wilt u werkstress verminderen?**

Voor meer informatie over inhoud en tarieven  
T 06 – 38 92 00 92  
E [www.zinergie-online.nl](http://www.zinergie-online.nl)

Ik sta u graag te woord,

Eline Wassink