

## **Werkplezier in plaats van werkstress? 7 Tips.**

Bijna 1 miljoen mensen in Nederland hebben last van werkstress. Zij lopen het risico op burn-out en andere werk-gerelateerde psychische problemen. Signalen zoals slapeloosheid, aanhoudende hoofdpijn of oververmoeidheid worden vaak niet op tijd herkend. Maar het kan de druppel zijn die de emmer doet overlopen. Herken de signalen: bij jezelf of, als leidinggevende, bij je medewerkers. Besteedt er aandacht aan, zodat iedereen gezond en met plezier kan blijven werken

### **Tip 1: Waarom werk jij?**

Wat motiveert jou om te werken en te doen wat je nu doet? Wat is voor jou nu belangrijk? Waar hecht je waarde aan? Sta stil bij wat je energie geeft en bij wat jouw drijfveren zijn.

### **Tip 2: Hoe kan je positief denken benutten?**

Je kan je gedachten veranderen. Negatieve gedachten geven stress, hebben een negatieve invloed op je zelfvertrouwen en werkplezier. Positief denken kan je leren,

### **Tip 3: Hoe ga je om met collega's?**

Hoe is jouw contact met je collega's? Goed contact vergroot je werkplezier en dat draagt bij aan een fijne werksfeer. Geef je wel eens complimenten en toon je oprechte interesse? Je winst is meer plezier voor jou én je collega's in je werk.

### **Tip 4: Regie over je loopbaan?**

Neem het heft in eigen handen en kom in beweging. Toon initiatief en kom met ideeën. Zoek naar nieuwe uitdagingen en ontwikkel jezelf. Wat heb jij nodig voor plezier in je werk? Hoe pro-actief ben jij? Er kan meer dan je denkt.

### **Tip 5: Hoe is je werkplek?**

Je werkplek heeft ook invloed op je werkplezier. Kijk er eens als een buitenstaander naar. Is het een chaos? Zo ja, houd dan grote schoonmaak. Creëer rust en overzicht.

### **Tip 6: Tijd voor ontspanning?**

Hoe blijf je werkdruk de baas? Neem tijd voor ontspanning en wees je bewust van hoe je je voelt. Wissel in een werkdag daarom een paar uur werken af met een kort relaxmoment. Haal koffie, maak een praatje en/of doe wat fysieke of mindfulness-oefeningen. Wissel in- en ontspanning af.

### **Tip 7 : Balans werk-privé?**

Hoe is het gesteld met je balans werk-privé? Ben je steeds aan het rennen en vliegen en heb je moeite "alle ballen in de lucht te houden"? Breng in kaart wat er aan de hand is en maak onderscheid tussen wat je kan beïnvloeden en wat je hebt te accepteren. Ga aan de slag met belangrijke kwesties.