



De vakantieperiode breekt weer aan. Voor sommige mensen betekent dat heerlijke weken onbekommerd genieten. Voor anderen is het broodnodige tijd om de accu weer op te laden. Zij hebben wellicht teveel van zichzelf geëist de afgelopen periode. Eigenlijk zou het zo ver niet moeten komen. Natuurlijk, drukte is soms niet te vermijden, er is ook niets mis met hard werken. Maar het gaat erom hoe je met werkdruk, stress of de balans tussen werk en privé omgaat. En dat kun je leren.

De accu opladen



Bob Dijk, directeur Zuidoost Nederland van HumanCapitalCare

Bij de meeste mensen komt stress op het werk voor; bij de een wat meer, bij de ander wat minder.

Op zich is een wat grotere werkdruk of stress niet ongezond, maar te veel stress over een langere periode kan overbelasting en uiteindelijk gezondheidsproblemen opleveren. Als u of uw medewerkers in het werk veel stress ervaren, kunt u twee dingen doen: proberen de stressbronnen te vermijden – maar dit is niet altijd mogelijk – of leren om op een effectievere manier met stress om te gaan.

Goede balans tussen werk en privé

Werkdruk of stress op het werk staan overigens niet op zichzelf. Iedere medewerker, jong of oud, krijgt ook te maken met het

combineren van bepaalde verantwoordelijkheden en taken in werk en privéleven. Sommige mensen lukt het om alle wensen en ambities in werk en privé te combineren en om dit in gezondheid en met plezier te doen. Andere mensen vinden het lastiger om de balans te houden. Soms leidt dit tot een gevoel van disbalans en lukt het niet meer goed om met plezier en energie te werken. Ook kan het leiden tot spanningen en stressklachten op het werk en zelfs tot ziekteverzuim. Het zorgen voor een goede balans in de dingen die men doet, is van wezenlijk belang voor de gezondheid en inzetbaarheid. Niet alleen op de korte termijn, maar zeker ook op de langere termijn. Het (weer) de regie nemen over wat belangrijk en nodig is, het maken van keuzen en het goed regelen van zaken zijn aspecten die een rol spelen bij het vinden van een goede balans.

Timemanagement

Als arbo- en gezondheidsdienst kan HumanCapitalCare u of uw medewerkers leren met stress of een verstoorde verhouding tussen werk en privé om te gaan. We geven een speciale training 'Stresshantering' waarin we mensen leren te herkennen wanneer de grens bereikt wordt en hoe ze met spanningen, conflicten of kritiek om kunnen gaan. Ook timemanagement, leren relativeren en het toepassen van positieve zelfinstructie maken deel uit van het programma. De training is theoretisch, praktisch en procesmatig van aard en leert de deelnemers in zes bijeenkomsten van

drie uur nieuw gedrag te ontwikkelen en toe te passen.

Daarnaast verzorgen we de training 'Balans in werk en privé' voor mensen die meer grip willen krijgen/houden op de balans tussen werk en privé. Het kan gaan om medewerkers die al uit balans zijn, maar het is ook bedoeld voor medewerkers die de balans willen behouden of verstevigen. In vier interactieve bijeenkomsten van drie uur wordt plenair en in kleine groepjes/duo's gewerkt aan een persoonlijk actieplan.

Uitval duurder dan training

Beide trainingen zijn een kleine investering in uw bedrijf die u op termijn meer geld opleveren dan kosten, want bij uitval van u of uw medewerkers zijn de gevolgen op de langere termijn veel groter. Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden.

Kijk voor meer informatie over onze dienstverlening op www.humancapitalcare.nl.