

WERKEN ZONDER STRESS

Praktische tip voor werknemers in de technische installatiebranche

Werkdruk en ongewenst gedrag zorgen voor stress. Werkdruk is de spanning tussen energiegevers (zoals complimenten en leuke collega's) en energievreters (zoals te strakke deadlines en slechte communicatie). Is er geen evenwicht tussen die twee, dan ontstaat er stress. Ongewenst gedrag is de verzamelaar voor agressie en geweld, seksuele intimidatie, discriminatie of pesten. Dat kunnen collega's zijn, maar ook klanten. Ongewenst gedrag zorgt ook voor stress. De gevolgen lopen uiteen: minder plezier in het werk, fouten (en gevaarlijke situaties) en gezondheidsproblemen. De actielijst hieronder laat zien wat je als medewerker zelf kunt doen om de stress op het werk te verminderen.

Het is belangrijk om de signalen van stress bij jezelf te herkennen. Bespreek eventuele problemen direct met je leidinggevende. Samen kunnen jullie de juiste maatregelen nemen om de werkdruk te verminderen.

Het probleem	De oplossing
1. Onduidelijkheid leidt tot meer (gevoelde) werkdruk.	Praat regelmatig met je leidinggevende. Vraag op tijd om hulp als het werk je te veel wordt.
2. Minder werkplezier.	Sta elke dag bewust stil bij je prestaties en complimenteer je collega's die dat verdienen.
3. Het werk stapelt zich op.	Zorg dat je meer te zeggen krijgt over de werkvolgorde, de werkmethode en het tempo. Durf nee te zeggen als iets echt niet kan.
4. Je mist bepaalde vaardigheden, zoals opkomen voor jezelf, dus de werkdruk loopt soms hoog op.	Vraag om bijscholing. Je werkgever wil graag dat je actief meedenkt.
5. Je krijgt je klus niet op tijd af en werkt in de pauze en in de avond door. Je komt niet meer tot rust.	Structureel overwerk kan betekenen dat er te weinig mensen worden ingezet. Bespreek dit met je leidinggevende.
6. Je hebt lichamelijke klachten die je eerder niet had.	Komen die klachten door te hoge werkdruk? Bespreek dit met je leidinggevende en pas de werkzaamheden zo nodig aan.

HEB JE TE MAKEN MET (MOGELIJK) ONGEWENST GEDRAG? BLIJF ER DAN NIET MEE ZITTEN, MAAR ONDERNEEM ACTIE.

Het probleem	De oplossing
1. Onduidelijkheid leidt tot meer (gevoelde) werkdruk.	Praat regelmatig met je leidinggevende. Vraag op tijd om hulp als het werk je te veel wordt.
2. Minder werkplezier.	Sta elke dag bewust stil bij je prestaties en complimenteer je collega's die dat verdienen.
3. Het werk stapelt zich op.	Zorg dat je meer te zeggen krijgt over de werkvolgorde, de werkmethode en het tempo. Durf nee te zeggen als iets echt niet kan.
4. Je mist bepaalde vaardigheden, zoals opkomen voor jezelf, dus de werkdruk loopt soms hoog op.	Vraag om bijscholing. Je werkgever wil graag dat je actief meedenkt.
5. Je krijgt je klus niet op tijd af en werkt in de pauze en in de avond door. Je komt niet meer tot rust.	Structureel overwerk kan betekenen dat er te weinig mensen worden ingezet. Bespreek dit met je leidinggevende.
6. Je hebt lichamelijke klachten die je eerder niet had.	Komen die klachten door te hoge werkdruk? Bespreek dit met je leidinggevende en pas de werkzaamheden zo nodig aan.

De volledige Arbocatalogus *Werken zonder stress* voor de Installatie- & Isolatiebranches is te vinden op <https://arbotechniek.nl/arbocatalogus/werken-zonder-stress/>
Er worden regelmatig aanvullingen op deze catalogus gepubliceerd!