

# Op weg naar Werkplezier



## Wat geeft werkplezier?

### Top 3



Je hebt het gevoel een nuttige bijdrage te leveren en iets af te maken



Met respect en eerlijk behandeld worden



Je hebt vrijheid in je werk

### En ook

- Je wordt gewaardeerd en hebt een prettige relatie met je collega's en leidinggevende.
- Je kunt je ontwikkelen.
- Je hebt een goede werk privé balans.

## Winst en werkplezier gaan hand in hand

### Tevreden medewerkers zijn belangrijk voor een bloeiend bedrijf



Betrokken medewerkers zijn

**21%**

productiever dan hun niet-betrokken collega's<sup>1</sup>



Tevreden medewerkers zijn **gezonder**, hebben minder chronische gezondheidsproblemen, een gezondere leefstijl en **verzuimen minder**.



Tevreden medewerkers **blijven langer**. Minder verloop van personeel betekent behoud van kennis en vaardigheden. En je bent minder tijd en geld kwijt aan werving en selectie.



Tevreden medewerkers zijn de beste **ambassadeurs** voor hun bedrijf

## Werkstress belemmert werkplezier en inzetbaarheid

### Feiten over werkstress

Het goede nieuws: vergeleken met de rest van Nederland scoort de agrarische sector lager op werkstress<sup>2</sup>. Toch is er reden om er aandacht aan te besteden, want<sup>3</sup>

**1** op de **4**

werknemers heeft te maken met **(te) hoge taakeisen**

**1** op de **4**

werknemers **is** aan het eind van de dag **op**



**1** op de **3**

werknemers heeft **te weinig vrijheid** om hun werk zelf in te kunnen vullen

**1** op de **3**

werknemers ervaart een **hoge emotionele belasting**

**12%**

heeft soms tot altijd te maken met **pesten** of **discriminatie** op het werk

**22%**

heeft een verhoogd risico op **burn-out**

**17%**

ervaart **geen goede balans** tussen werk en privé

Dit zorgt voor een verminderd werkvermogen. Het werkvermogen is de mate waarin iemand lichamelijk en geestelijk in staat is zijn werk uit te voeren.

## Verzuim: Psychische klachten op nummer 2

### Werkstress kan leiden tot verzuim<sup>4</sup>

**14%**

van het verzuim in 2017 kwam door psychische klachten

**33%**

van het werk gerelateerde verzuim kwam door psychische klachten



## Klachten aan het bewegingsapparaat op nummer 1

**42%**

van het verzuim in 2017 kwam door klachten aan het bewegingsapparaat

**58%**

van het werk gerelateerde verzuim kwam door klachten aan het bewegingsapparaat



## Herken stress en pak het op tijd aan!

### Tips voor de medewerker



#### Herken de signalen:

- Heb je minder plezier in je werk?
- Ben je erg moe als je aan de dag begint?
- Merk je dat je vaker geprikkeld bent?

#### Neem dat serieus.

#### Kom in actie voordat het uit de hand loopt:

- Praat er thuis, met je collega's of leidinggevende over.
- Bekijk samen met je leidinggevende wat je eraan kunt doen.
- Kijk niet alleen naar wat er niet goed gaat, maar ook naar wat wel goed gaat.
- Zorg goed voor jezelf: ontspan je na het werk, doe iets wat je leuk vindt, slaap genoeg en eet en drink gezond.



### Tips voor werkgever of leidinggevende



#### Luister naar je medewerkers:

- Luister naar hun ideeën over het werk en naar wat hen bezighoudt.
- Als medewerkers last krijgen van stress merk je dat aan ze. Ze gedragen zich anders.

#### Herken de signalen:

- Ze zijn minder productief, maken fouten, komen laat of werken juist over.
- Ze hebben minder plezier in het werk, klagen meer.
- Ze hebben gezondheidsklachten, vermoeidheid, hoofdpijn, concentratieproblemen.



### Bespreek stresssignalen samen. Neem er de tijd, rust en ruimte voor

Als leidinggevende kun je beginnen met 'ik zie de laatste tijd ... (signalen). Ik maak me daar zorgen over. Hoe is dat voor jou?'

Zet samen op een rijtje wat er aan de hand is, én wat wél goed gaat. Een lijstje dus met 'energievreters' en 'energiegevers'. Juist wat goed gaat kan een buffer zijn om minder last van stress te hebben.



Laat de signalen niet aan je voorbijgaan. Ze kunnen toenemen en uiteindelijk leiden tot verzuim.

## Wist u dat...



**34%**

van de medewerkers niet regelmatig feedback ontvangt van zijn leidinggevende<sup>3</sup>



**29%**

van de medewerkers het afgelopen jaar geen functionerings-gesprek heeft gehad<sup>3</sup>

## Samen aan de slag?



Werkplezier bevorderen en werkstress voorkomen doe je samen. Deze tools en diensten kunnen hierbij helpen:

- Programma: Werken aan morgen
- Workshop: vlammen zonder afbranden
- Externe vertrouwenspersoon van Stigas

<sup>1</sup> Gallup "State of the Global Workplace: Employee Engagement Insights for Business Leaders Worldwide," 2013

<sup>2</sup> NEA benchmarktool 2017

<sup>3</sup> Vitaliteitsscan werknemers 2009-2017, Preventned

<sup>4</sup> Verzuimcijfers Stigas/Szas 2017

