



- De hoeveelheid werk en verstoringen
- Verstoorde omgang met collega's of leidinggevende
- Weinig ontwikkelingsmogelijkheden of werkzekerheid
- Werk en privé slecht te combineren
- Last van agressie of intimidatie

Wat zijn de belangrijkste probleemgebieden die je stress opleveren?

Doel van dit gesprek is om erachter te komen waardoor je nu overbelast bent. Je wordt niet ter verantwoording geroepen, het gaat niet om een "schuldige" aan te wijzen maar om samen tot oplossingen te komen (voor de hele afdeling) die je niet eerder had bedacht of die je niet voor mogelijk hield.

In gesprek over werkstress: samen oplossingen vinden

TC2
TAKE CHARGE AND TAKE CARE

In gesprek over werkstress: Zó ga je van start

Maak doel duidelijk: je roep de ander niet ter verantwoording, je zoekt hulp bij vinden oorzaken en oplossingen. Bied ook vertrouwelijkheid en een open sfeer, druk de ander niet in het defensief

Geef aan wat de medewerker mag verwachten: je zult alles serieus overwegen maar je kunt niet direct alle bedachte oplossingen toezeggen. Vooraf bedenk je zelf oplossingen die je op haalbaarheid wilt toetsen.

De stressrisico's op een rij: Stel je gesprekspartner de volgende vraag: Kun je aanwijzen wat het belangrijkste probleem voor je is? Stel daarna één van de vijf openingsvragen:

<p>Hoeveelheid werk :</p> <p>“Wanneer en bij welke taken lukt het niet om je werk goed te doen?”</p>	<p>Omgang collega's:</p> <p>“Wat staat een goede werkrelatie met de leiding en/of collega's in de weg?”</p>	<p>Ontwikkeling en werkzekerheid:</p> <p>“Welke positie wil je graag bereiken maar lukt je niet? Welke onzekerheid heb je over je werk in de toekomst?”</p>	<p>Werk en privé:</p> <p>“Op welke momenten is het moeilijk om werk en privé verplichtingen te combineren?”</p>	<p>Agressie:</p> <p>“In welke situaties met klanten of patiënten voel je je niet prettig of bedreigd?”</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Baken het probleemgebied af:

Een volledige lijst van álle problemen is niet nodig. Stel samen het meest urgente vast, zodat er een kapstop is om oplossingen te gaan vinden.

Vraag:

“Als ik je goed begrijp is..... Het grootste knelpunt?”

Hoe ga je verder?

Maak een stappenplan voor het gespreksvervolg.