

# Bootcamp werkdruk

Pepijn Nicolas,  
Huub Pennock



**STERREN-  
AANPAK VOOR  
GEZONDE  
WERKDruk**

Huub Pennock – Aukje van den Bemt  
Alex van der Wal – Arnold van Meerfeld



# Programma

- Werkdruk, blik op jezelf
- Werkdruk in je organisatie
- Lunch
- Aan de slag met je eigen werkdruk
- Aan de slag in je organisatie
- Opbrengsten
- Borrel

# Wat is werkdruk?

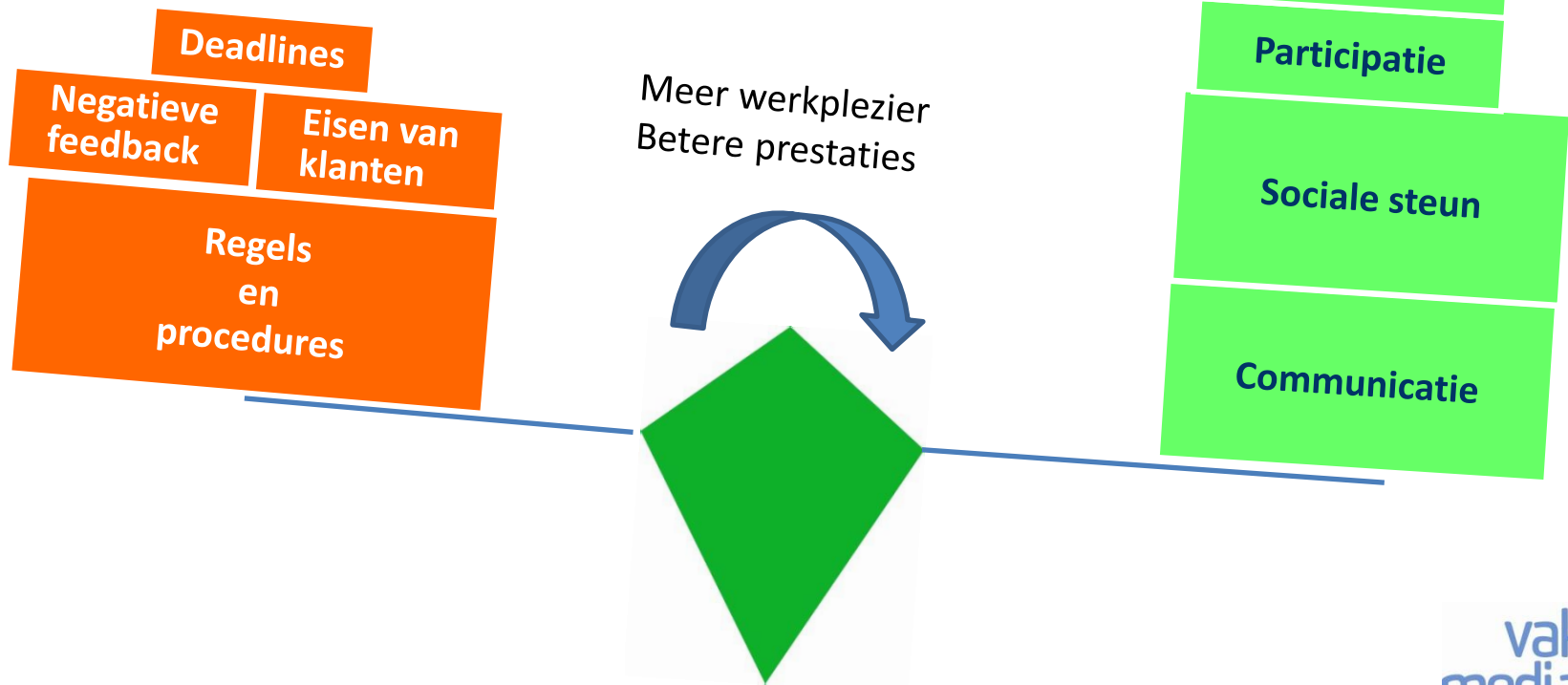
- A. Als ik heel veel balletjes in de lucht moet houden.
- B. Als ik niet meer de ruimte heb om mijn creativiteit in te zetten.
- C. Als er veel dingen moeten en ik prioriteiten moet stellen.
- D. Als ik thuis kom en al m'n energie op is.

# Wat is werkplezier?

- a) Fluitend naar m'n werk én fluitend weer naar huis
- b) Niet merken dat ik aan het werk ben, als het werk vanzelf gaat
- c) Als ik van collega's en van m'n leerlingen iets terugkrijg, bijv een compliment of arm om m'n schouder
- d) Als ik me bezig kan houden met waar ik goed in ben

# Energievreters

# Energiegevers



# Eigen werkdruk in kaart

- Maak je eigen verhaal
- Onderling uitwisselen
- Leren over jezelf

FINISHED FILES ARE THE RE-  
SULT OF YEARS OF SCIENTIF-  
IC STUDY COMBINED WITH THE  
EXPERIENCE OF MANY YEARS





Wat is de belangrijkste oplossing tegen ongezonde werkdruk?

- a) Meer medewerkers
- b) Meer regelmogelijkheden
- c) Beter leidinggevenden
- d) Beter medewerkers
- e) Beter organisatie van het werk
- f) Beter beleid
- g) De shit accepteren

Stoel



Tafel



Bed



Kast



# Reacties op stress

- Freeze, fight or flight
- Stresshormonen ontladen bij fight or flight
- Stresshormonen hopen zich op
  - Bij fight or flight zonder actie
  - Bij freeze

Vermoeidheid

Blokkades in lijf



# Eigen werkdruk in kaart

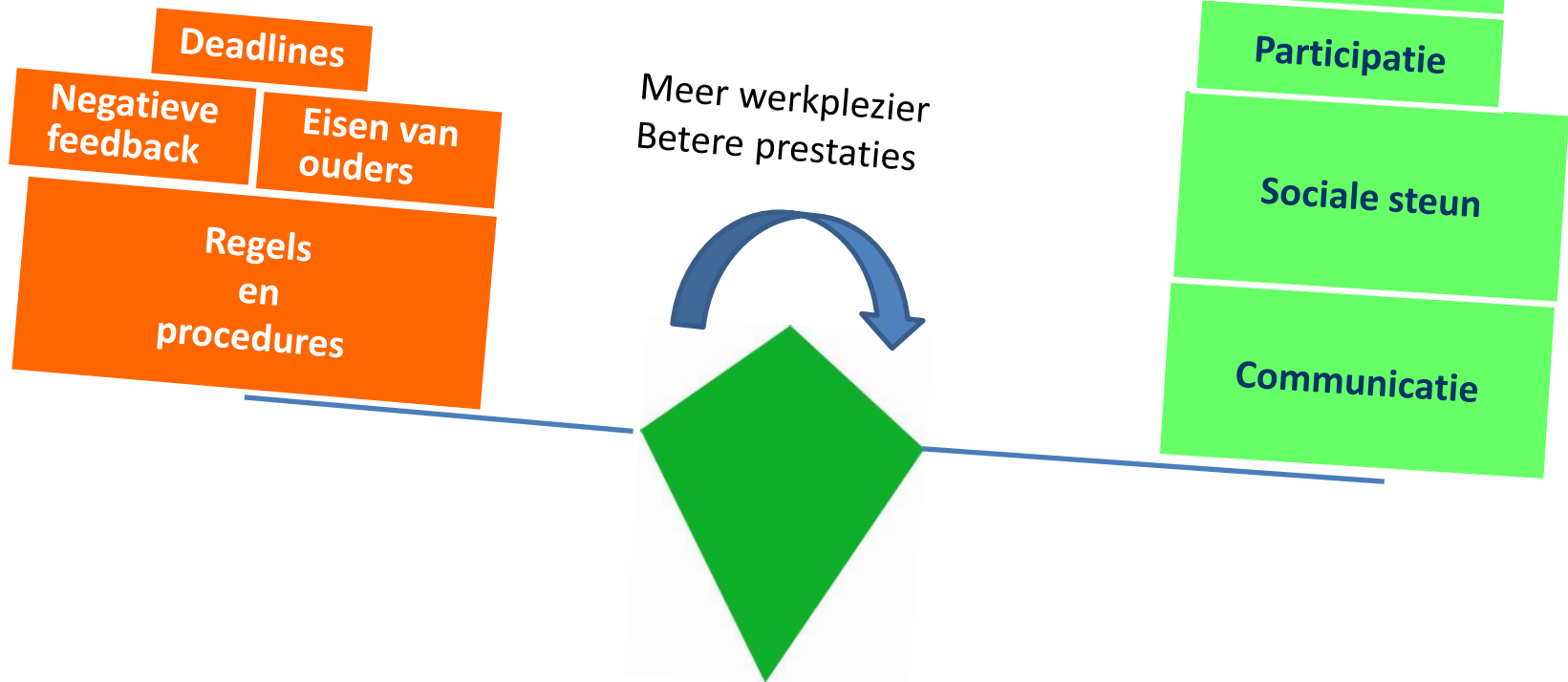
## leren over jezelf en de organisatie

Bedenk voor jezelf wat je belangrijkste inzichten zijn. Voor je eigen werkdruk en voor wat er in je omgeving (organisatie) aan de hand is.

Deel dit met elkaar. Om beurten.

# Energievreters

# Energiegevers



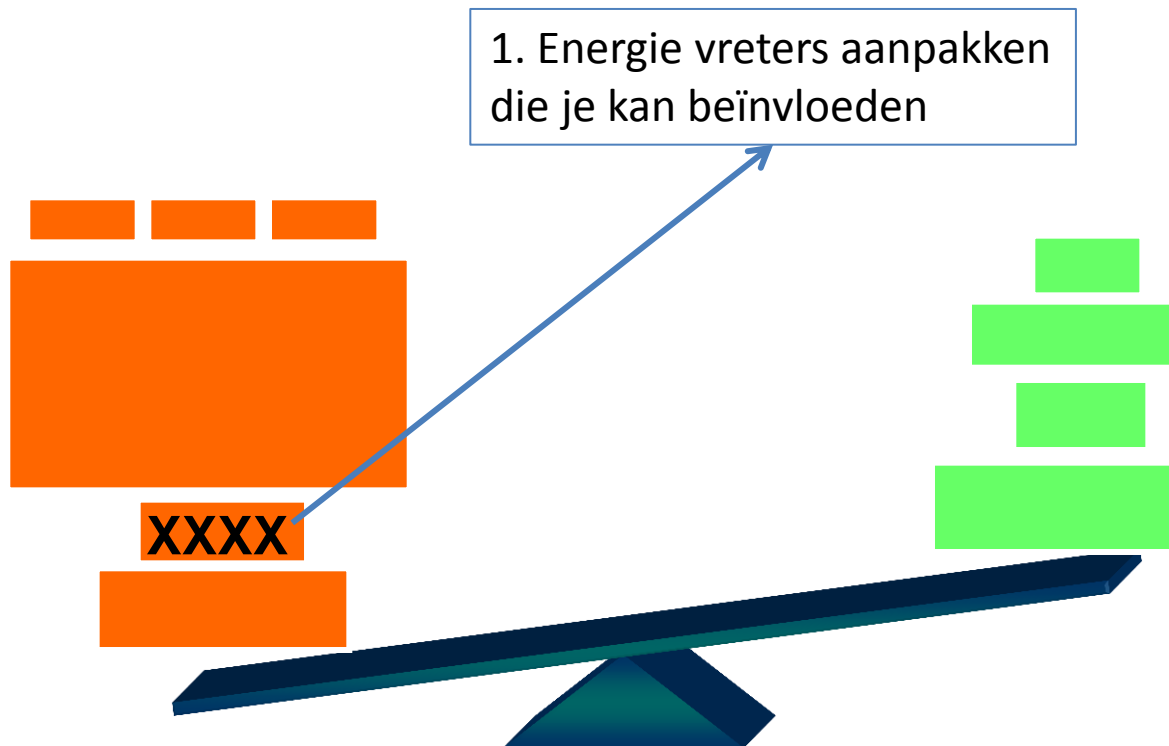
# Energievreters

# Energiegevers



# Energievreters

# Energiegevers



# Energievreters

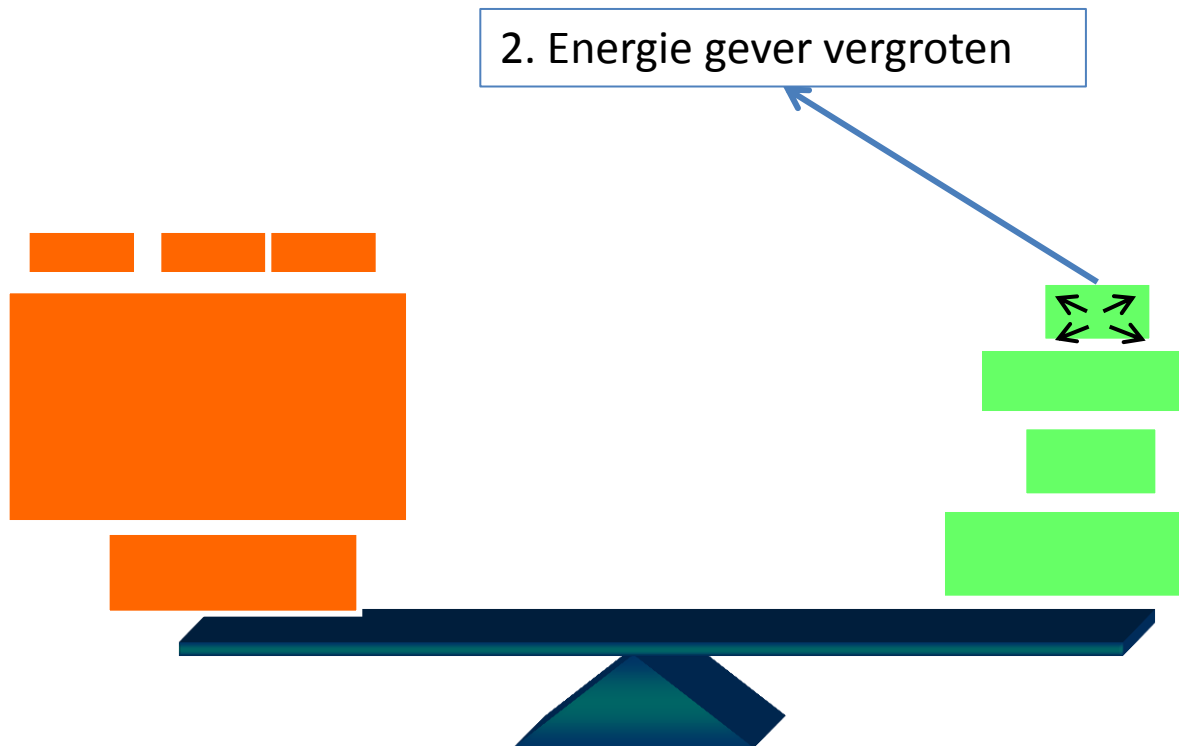
# Energiegevers





# Energievreters

# Energiegevers



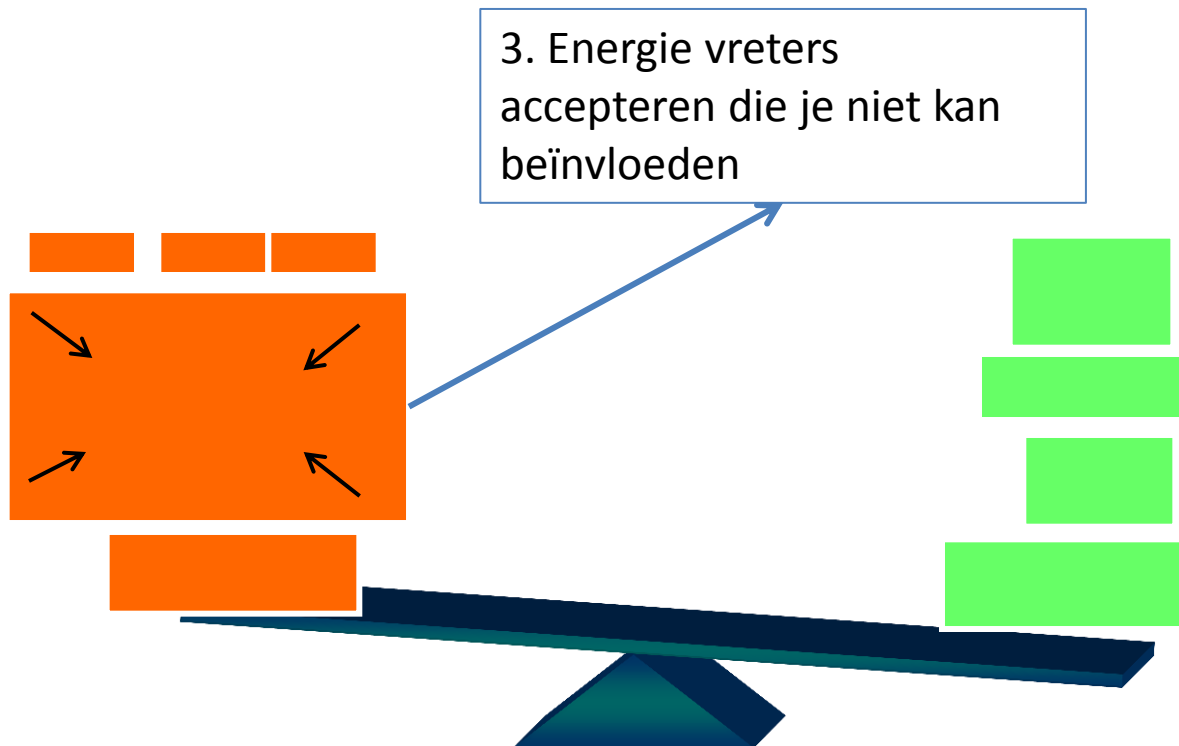
# Energievreters

# Energiegevers



# Energievreters

# Energiegevers



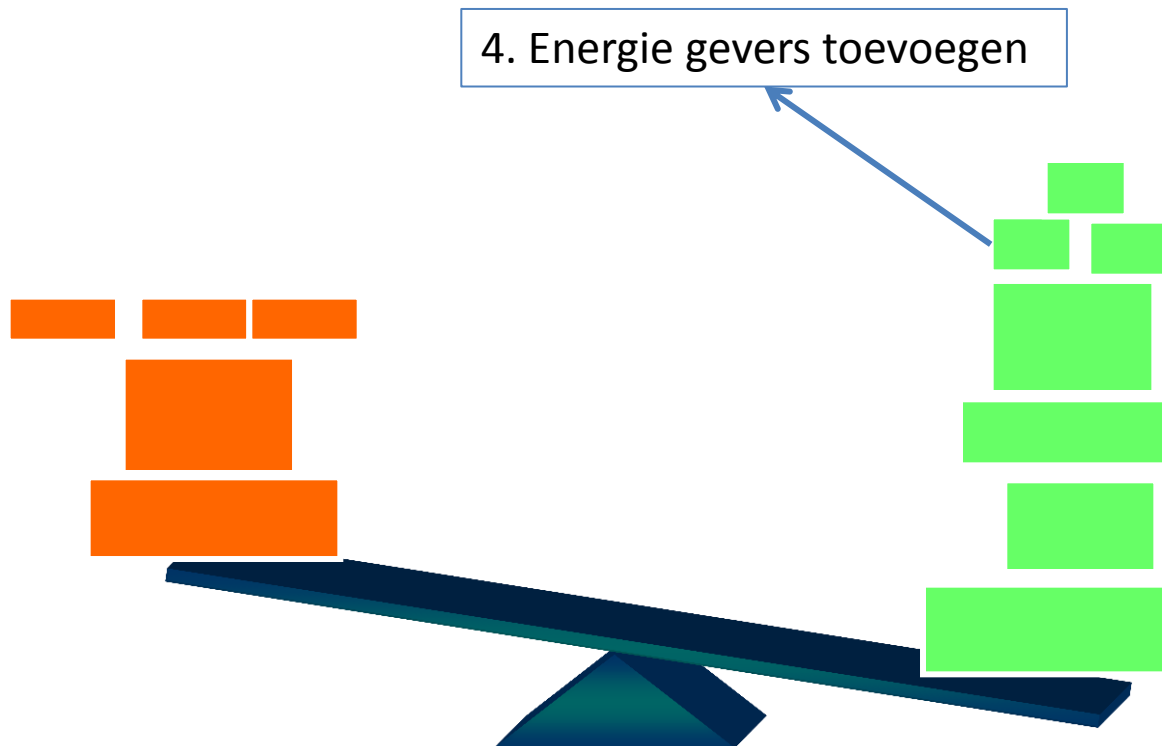
# Energievreters

# Energiegevers



# Energievreters

# Energiegevers



# Energievreters

**Beperkte invloed**

**Deadlines**

**Negatieve feedback**

**Eisen van ouders**

**Regels en procedures**

# Energiegevers

**Buffers**

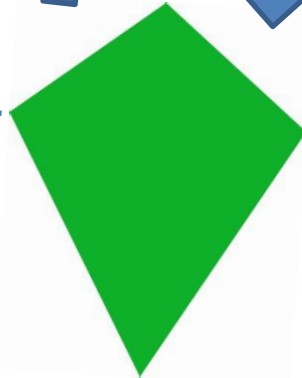
**Complimenten**

**Participatie**

**Sociale steun**

**Communicatie**

Meer werkplezier  
Betere prestaties



# 5 strategieën

1. Energie vreters aanpakken die je kan beïnvloeden
2. Energie gevers vergroten
3. Energie vreters accepteren die je niet kan beïnvloeden
4. Energie gevers toevoegen
5. Batterij opladen



**Franciscus van Assisi**

God geve mij:

gemoedsrust om te aanvaarden wat ik  
niet kan veranderen,

moed om te veranderen wat ik kan  
veranderen en

wijsheid om het verschil te weten.