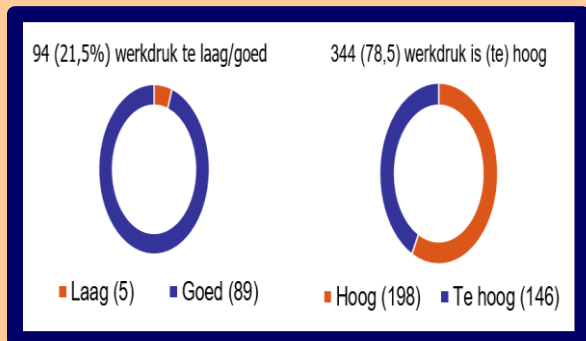


Factoren die een rol spelen in ervaren werkdruk van werknemers

438 deelnemers (werknemers)



Wat doen werknemers zelf om minder werkdruk te ervaren?



Hulp vragen/zaken bespreekbaar maken met collega's/manager



Grenzen stellen (o.a. vrije tijd als vrije tijd inrichten)



Ontspanning zoeken (o.a. sporten, verlof en rust inplannen)

Top 5 factoren om aan te pakken en werkdruk te verminderen!

Trage
werksystemen

Onderbezetting

Administratieve
lasten

Hoge
productienorm

Drukte (ad hoc
taken, volle
agenda's etc.)

Kenmerken van goedaardige vs. kwaadaardige stress

Goedaardige stress

- Prettige drukte/uitdaging
- Motivatie
- Goede concentratie
- Hoop
- Optimisme m.b.t. toekomst
- Goed/beter functioneren
- Vrolijkheid
- Toewijding

Kwaadaardige stress

- Verminderd werkplezier
- Angst
- Negatieve gevoelens of ervaringen
- Hopeloosheid
- Vermijdingsgedrag
- Slaapproblemen
- Minder geduld hebben