



TIPS VOOR ACTIVITEITEN IN DE WEEK VAN DE WERKSTRESS

De Week van de Werkstress is een uitgelezen kans om in het eigen bedrijf aandacht te besteden aan werkplezier. Hoe krijg je werkplezier op de agenda? Tijdens de Week van de Werkstress 2019 heeft iedere dag een thema gekregen. Hier kan op worden aangesloten, maar dat hoeft natuurlijk niet. Ieder bedrijf is vrij om zelf invulling te geven aan zijn programma. Onderstaande tips bieden hiervoor inspiratie.

1

Sluit aan op de vijf themadagen en maak zo een week vol werkplezier!

2

Tip Masterplan Maandag

Ga in gesprek met medewerkers over hun persoonlijke buffers. Die zijn voor iedereen anders. Waarvan gaan ze 'aan'? Wat geeft hun werkplezier? Wat maakt dat ze gezonde werkdruk kunnen hanteren?

3

Tip Masterplan Maandag

Stimuleer en faciliteer dat werknemers onderling met elkaar over deze buffers en drijfveren in gesprek gaan. Hoe ziet je ideale werkdag eruit? Wat helpt jou en zorgt voor een goede balans? Wat heb je daarbij nodig?

4

Tip Masterplan Maandag

Organiseer een workshop met gesprekstechnieken of maak gebruik van een gesprekskaart.

5

Tip Deadline Dinsdag

Autonomie in het werk is belangrijk voor mensen. Laat medewerkers eens experimenteren om hun eigen dag in te delen. Zij weten zelf het beste wat werkt.

6

Tip Deadline Dinsdag

Geef medewerkers enkele uren de ruimte om (samen met collega's) hun creativiteit de vrije loop te laten.



7

Tip Deadline Dinsdag

Doe inspiratie op bij andere bedrijven waar men deadlines en targets heeft los gelaten.

8

Tip Deadline Dinsdag

Hoe voorkom je dat gezonde werkdruk omslaat in ongezonde werkstress? Praat erover en bied bijvoorbeeld een programma aan over stress(preventie) of een flitsconsult met een loopbaancoach.

9

Tip Workout Woensdag

Beweging zorgt voor nieuwe energie. Ga lekker samen sporten, lunchwandelen, doe een lesje office-fitness of deel tips hoe je tijdens het werk meer kunt bewegen.

10

Tip Workout Woensdag

Besteed aandacht aan gezonde voeding. Organiseer bijvoorbeeld een workshop smoothies maken, zorg een verantwoord lunchaanbod of een consult bij een voedingsdeskundige.

11

Tip Workout Woensdag

Fysieke beweging kan helpen om mentale beweging te realiseren. Bied medewerkers bijvoorbeeld een proefles yoga, tai chi of meditatie aan.

12

Tip Workout Woensdag

Spelen is leuk! Zet eens een flipperkast, voetbalspel of tafeltennistafel op kantoor of organiseer andere sport- en ontspanningsactiviteiten.

13

Tip Digital Detox Donderdag

Altijd en overal bereikbaar zijn kan veel druk geven. Lever telefoons in en laat medewerkers eens een (halve) dag ervaren hoe het zonder is.



14

Tip Digital Detox Donderdag

Bied tools om te leren hoe met de vele digitale impulsen om te gaan. Denk aan aandachtstraining of tips voor timemanagement.

15

Tip Digital Detox Donderdag

Zoek als tegenhanger voor alle digitale signalen juist de buitenlucht op. Wandel door het park of ga samen met een boswachter op pad. De smartphone blijft natuurlijk binnen!

16

Tips Vrolijke Vrijdag

Iedereen bloeit op van een compliment. Maak van Vrolijke Vrijdag een Complimentendag. Je leert er meteen de kwaliteiten van je medewerkers nog beter door kennen en naar elkaar uit te spreken.

17

Tips Vrolijke Vrijdag

Iedereen is graag onderdeel van succes; vier ze daarom samen en maak collega's onderdeel van het succes. Wat zijn jouw energiegevers? Wat is voor jou succes?

18

Tips Vrolijke Vrijdag

Lachen is gezond! Humor relativeert en verbindt. Van propjes schieten tot paintball shooten, een cadeautje op ieders bureau of een afsluitende borrel. Verzin samen wat leuks en ga vrolijk het weekend in.

19

Speel de [Koerskaart](#) en ga van werkstress naar werkplezier

20

Samen kom je tot de leukste ideeën! Laat daarom een groepje medewerkers het programma van de Week van de Werkstress maken of daar in ieder geval over meedenken.

Maak er een vrolijke week van vol werkplezier!