



# werkstress en burn-out voorkomen

## *Zelf training geven*

*aanpak training*

- 2 Voorbereiding
- 3 Deze training geven
- 4 Introductie
- 5 BAT (optioneel)
- 6 Vragen
- 6 Afsluiter



**WERKBAAR  
WERK!**

 **1,5 uur**

# Vorbereiding

## Waarover gaat het

- De hoeveelheid (werk)stress die mensen zelf ervaren en wat de gevolgen daarvan zijn.
- Het risico op burn-out en de gevolgen daarvan voor de persoon, het bedrijf of de organisatie en de samenleving.
- De factoren die leiden tot problematische werkstress:
  - › Hoge werkdruk is de belangrijkste factor.
  - › Voor werknemers spelen ook emotionele belasting, een problematische relatie met de leidinggevende, onvoldoende afwisseling, gebrek aan autonomie en belastende arbeidsomstandigheden een rol.
  - › Voor zelfstandige ondernemers spelen ook emotionele belasting, een gebrek aan managementvaardigheden, fysiek belastende arbeidsomstandigheden, lange werkweken en beperkte sociale ondersteuning een rol.
- De factoren die (werk)stress verlagen, de zogenaamde buffers. Bijvoorbeeld je werk zelf meer kunnen bepalen, de rol van de leidinggevende en collega's en sociale ondersteuning in je privéleven.
- Hoe een organisatie een goed beleid rond voorkomen van werkstress en burn-out kan voeren.
- Wat mensen zelf kunnen doen (zelfzorg).
- Wat er kan of moet gebeuren wanneer mensen uitvallen en hoe ze nadien op een goede manier terug aan de slag kunnen.
- De specifieke rol van constant bereikbaar zijn (denk aan GSM en smartphone, laptop, etc.)

Bekijk de video over het voorkomen van werkstress en burn-out op [www.werkbaarwerk.be/werkbaarwerk/video](http://www.werkbaarwerk.be/werkbaarwerk/video) om te leren waar deze training over gaat. Je kan de video ook bekijken en bespreken met de deelnemers aan de start van de training.

## Doelpubliek

Training geven over werkstress en burn-out kan zich richten op:

- Leidinggevend en HR-verantwoordelijken
- Medewerkers
- Vakbondsvertegenwoordigers
- Zelfstandige ondernemers

## Materiaal

Dit heb je nodig tijdens deze training:

- Presentatie
- Postkaarten

# Deze training geven

De training is opgedeeld in verschillende **activiteiten**. Bij elke activiteit staat een korte **instructie** voor de trainer en een lijst van de **materialen** die bij de activiteit horen. Neem ter voorbereiding van de training de instructies door.

## In deze training komen de volgende activiteiten voor:

- **Leg uit** ►  
Leg iets uit aan de deelnemers. Gebruik hiervoor de presentatie.
- **Doe-opdracht** ↘  
Een doe-opdracht kan verschillende vormen aannemen waarbij de deelnemers actief met iets aan de slag gaan. Lees de volledige instructie in de leslijn.
- **Afsluiter** ↘  
Laat de deelnemers nadenken over wat ze willen onthouden uit de training. Gebruik hier eventueel vragen uit de presentatie voor. Laat de deelnemers dit opschrijven op de postkaart.



# Introductie

## LEG UIT EN BESPREEK

### Instructie

Gebruik de presentatie om het verschil tussen draagkracht en draaglast uit te leggen aan de deelnemers.

Laat de deelnemers nadien elk een voorbeeld beschrijven van een vorm van draaglast en draagkracht die ze recent hebben gevoeld. Laat hen nadenken waar voor hen de balans tussen draagkracht en draaglast momenteel zit. Zijn er tips om de balans te verbeteren? Je kan dit aanvullen met de tips in deze training.

### Presentatie

#### Draagkracht en draaglast

Een goede balans tussen draagkracht en draaglast zorgt ervoor dat een werknemer op een gezonde manier kan omgaan met stress. Wanneer de draaglast hoger is dan de draagkracht kan gezonde spanning omslaan in ongezonde stress.

**Draaglast** gaat om externe factoren die mogelijk spanning kunnen veroorzaken.

Bijvoorbeeld:

- werk: werkdruk, slechte werksfeer, werkloosheid
- een thuissituatie die spanning of druk geeft, relatieproblemen, ziekte in de familie
- de eigen gezondheid
- slecht slapen
- etc.

**Draagkracht** gaat om het omgaan met stress maar ook dingen die je gelukkig maken en energie geven. Bijvoorbeeld:

- voldoende ontspanning en rust
- goede relaties met partner, sociale contacten, collega's etc.
- een goede werksfeer

#### Tips

- Neem voldoende tijd voor ontspanning en rust
- Zorg ervoor dat je voldoende leuke dingen doet
- Vraag om hulp



# BAT (optioneel)

## DOE-OPDRACHT

Met de Burnout Assessment Tool kunnen deelnemers onderzoeken hoe zij hun werk beleven, specifiek op vlak van werkstress. Deze oefening is optioneel, kan oncomfortabel zijn voor sommige deelnemers en vergt een goede en grondige nabespreking. Indien je het gevoel hebt dat je een 'veilige' groep deelnemers hebt kan deze tool goed dienen als start voor een dialoog rond werkstress.

## MATERIAAL

– BAT

## Instructie

Laat de deelnemers de burn-out test doen. Je kan deze afdrukken op [www.burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2021/12/BAT-Nederlands.pdf](http://www.burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2021/12/BAT-Nederlands.pdf), anderstalige versies kan je terugvinden op [www.burnoutassessmenttool.be/](http://www.burnoutassessmenttool.be/).

Gebruik de gebruikshandleiding om de resultaten te bespreken met de deelnemers: [www.burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2020/08/Gebruikshandleiding-BAT-versie-2.0.pdf](http://www.burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2020/08/Gebruikshandleiding-BAT-versie-2.0.pdf).

## Bat

De scoring is als volgt:

|       |        |      |      |        |
|-------|--------|------|------|--------|
| Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Altijd |
| 1     | 2      | 3    | 4    | 5      |

Laat de deelnemers hun totaalscore zelf berekenen door de scores op te tellen. Deel de totaalscore door het aantal vragen (23).

Een uitgebreide interpretatie is terug te vinden in de gebruikshandleiding. Je kan ook aan de slag met een simpele classificatie in 3 categorieën: groen, oranje, rood.

|             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 1,00 - 2,58 | 2,59 - 3,01 | 3,02 - 5,00 |
| Groen       | Oranje      | Rood        |

Besprek de uitslag met de deelnemers: wat valt er op? Kunnen ze concrete voorbeelden geven van wat hun score bepaalde? Kunnen ze voorbeelden geven van wat hun score kan verbeteren?

# Vragen

## BESPREEK

### Instructie

Bespreek de vragen uit de presentatie met de deelnemers.

### Vragen

1. Moeten we leren leven met stress? Met burn-out? Waarom wel/niet?
2. Waar ligt de verantwoordelijkheid? Bij de persoon zelf of bij de organisatie?
  - › Welke rol speelt het privéleven van een persoon?
  - › Welke rol speelt de organisatie of het bedrijf?
3. Gaat het vooral over het aantal uren werk of over de intensiteit en het tempo van het werk?
4. Hoe beschermen we mensen voor overbelasting (bereikbaarheid, toegang tot server, afleggen van telefoons, etc.)?
5. Hoe kunnen we werkstress verminderen:
  - › als individu?
  - › als organisatie?
6. Welke goede voorbeelden zijn er van bedrijven of organisaties rond het voorkomen van werkstress of waar de problemen goed worden aangepakt?

# Afsluiter

## DOE-OPDRACHT

### Instructie

Laat elke deelnemer kort formuleren wat die meeneemt naar de volgende werkdag(en) op de postkaart.

#### MATERIAAL

– Postkaarten