

# Deze week: Week van de Werkstress

Deze week is het voor de vierde keer landelijke Week van de Werkstress. In deze week organiseren bedrijven door het hele land activiteiten om werkstress aan te pakken en het werkplezier te vergroten.

Vorig jaar was het thema burn-out. Het thema van de Week van de Werkstress 2017 is technostress: #Altijd aan: Stress of flow?

> **KIJK op Week van de Werkstress voor programma en locaties.**

## Hoe staat het met uw werkdruk?

Stress op de werkvloer is beroepsziekte nummer 1. Dat kan duizend-en-een oorzaken hebben en zich manifesteren in even zoveel symptomen. Gebrek aan steun van leidinggevenden speelt zeker een rol bij het ontstaan van werkstress. Maar ook de onderlinge steun van collega's, de algehele werksfeer en (gebrek aan) ontwikkelmogelijkheden. Inmiddels ligt de werkdruk in bijna elke branche vaak (te) hoog. Dus ... hoe staat het met uw werkdruk?

> **Hoe staat het met úw werkdruk? Doe de test.**

<https://youtu.be/mjYyZvX-skQ>

## Technostress: 'altijd 'aan staan'

Veel mensen hebben, naast 'gewone werkdruk', last van zogeheten technostress. Elk mailtje wacht op antwoord, vaak ook buiten werktijd. En de sociale media maken steeds vaker een vast onderdeel uit van de werkrouetine. Dat maakt het thema van de Week van de Werkstress 2017 buitengewoon relevant. Want van altijd 'aan staan' krijgen veel werknemers (extra) werkstress. Bovendien staat dit het broodnodige herstel in de weg.

## Doe de gratis zelf-diagnose burn-out

CSR |Centrum voor stress en burn-out coaching biedt in de Week van de Werkstress (ma 13 t/m do 16 november) een gratis zelf-diagnose burn-out met de Vragenlijst Stressklachten.

### Waarom de zelf-diagnose?

- Als u de ernst van uw stressklachten wilt inschatten.
- Als u advies en tips wilt om weer fit en vitaal te worden.
- Als u onderbouwing zoekt voor een gesprek met uw leidinggevende, bedrijfsarts of huisarts.

### Wat moet u doen?

1. **Bestel HIER gratis** (dit kost u 1 minuut). Let op: alleen deze week!
2. Invullen wanneer het u uitkomt (dit kost u 10 minuten).
3. Direct uw scores op het scherm, met ons deskundig advies.

> **Tijdens Inzet op Maat – vakevent over duurzame inzetbaarheid – kunt u uit 30 keuzesessies het gereedschap kiezen dat het beste past bij de mensen in uw organisatie.**

**>TIP: DOWNLOAD de GRATIS whitepaper over werkdruk.**