



Mentaal Sterk!

Het vermogen om goed om te gaan met (dreigende) stress, tegenslag en verandering is een belangrijke factor bij werkstress. Er wordt meer dan ooit een beroep gedaan op de mentale kracht van individuele werknemers en organisaties. Behandel mentale kracht als een spier die je moet ontwikkelen, onderhouden en op zijn tijd ook rust moet gunnen. **Van 15 tot en met 19 november wordt de Week van de Werkstress gehouden met als thema: Mentaal sterk!**

In deze Nieuwsflits houden we je op de hoogte van actuele initiatieven, nieuws en ontwikkelingen rond dit thema.

Nieuws

De eerste helft

De Week van de Werkstress is doormidden. We zien dat er enorm veel aandacht voor is binnen bedrijven en dat er allerlei activiteiten worden georganiseerd.

- Het [openingsevent](#) op maandag door de staatssecretarissen **Dennis Wiersma** (SZW) en **Paul Blokhuis** (VWS) was een voltreffer. Zij onderstreepten het belang om mentaal sterk te blijven. "Hoe gaat het met je? is een belangrijke vraag waar we het te weinig over hebben" zei staatssecretaris Wiersma. "Ik zou het heel mooi vinden, als je het hebt over goed leiderschap, dat het vragen naar de mentale gezondheid een vast onderdeel wordt in functioneringsgesprekken", aldus staatssecretaris Blokhuis. Ook de werkgevers gaven waardevolle tips en inspiratie: "Zoek vooral elkaar op en ga niet zelf het wiel uitvinden. Er bestaan al heel veel handvatten over hoe je aan de slag kunt met mentale fitheid".
- Bij de start van de Week van de Werkstress is projectmanager Dorothé van den Aker geïnterviewd door [NBR](#) en [Groot Nieuws Radio](#) over de cijfers rond werkstress, de invloed van thuiswerken en wat je preventief kunt doen om negatieve stress en uitval te voorkomen.
- Vanochtend vond de interessante en goed bezochte Masterclass Mentale Kracht plaats. Experts Colinda van Dijk en Kees Kraaijeveld gingen in op de theoretische

onderbouwing van mentale kracht en de toepassing binnen organisaties. [De masterclass is terug te kijken](#). Warm aanbevelen!

Lunchwebinar DPQ tool

Aanmelden is nog mogelijk voor het lunchwebinar over de [digitale tool 'Arbeidsdeskundige beoordeling psychosociale arbeidsbelasting'](#) (DPQ) dat op **donderdag 18 november van 12.00 tot 13.00 uur plaats vindt**. Dit webinar is speciaal voor arbeidsdeskundigen en andere professionals die zijn geïnteresseerd in de werking en toepassing van deze tool. Inschrijven kan via [deze registratielink](#). Of lees eerst [meer informatie over de DPQ tool](#).

Pareltjes

Gun jezelf de tijd om regelmatig de [campagnesite](#) te bezoeken. Daar worden dagelijks nieuwe tips, tools en ervaringen gedeeld. We lichten er nog een paar pareltjes uit.

- [\(H\)erken je eigen grenzen](#) volgens de methode KIWI (Kan Ik het en Wil Ik het). [PSIcara](#) legt het uit en biedt inzicht en ondersteuning.
- Lees het korte [whitepaper werkstress](#) van Nidi met praktische tips of leer in het [visiedocument](#) wat amplitie je aantoonbaar en meetbaar kan opleveren.
- Check de [video](#) waarin Ulrika Léons (GZ psycholoog en directeur Skills) en Lauren Verster in gesprek gaan over hoe je medewerkers mentaal fit houdt.
- Goed om te weten: Mensen met een betere leefstijl hebben minder zorg nodig. Adviesbureau Vital Innovators heeft dit in opdracht van CZ onderzocht. Uit [het rapport](#) blijkt dat iedere euro die geïnvesteerd wordt in bedrijfszorg gemiddeld € 1,42 oplevert voor alle stakeholders (werkgevers, werknemers, zorgverzekeraars en alle andere verzekerden).

Doe mee en onderteken het statement Mentale kracht

Wil je jouw organisatie ook mentaal krachtiger maken? Laat je horen en [onderteken het statement Mentale kracht](#). Want mentale kracht geef je door en alleen samen worden we sterker. Dus doe mee, onderteken en deel jouw ervaringen en suggesties om als organisatie om te gaan met wisselende en stressvolle omstandigheden.

Meer weten of meedoen?

Meer informatie en het laatste nieuws is terug te vinden op onze [website](#). Heb je ook iets dat interessant is om te delen? Mail dan naar info@werkstress2021.nl

Week van de werkstress 2021

Uitschrijven Bekijk online

Contactgegevens

Postbus 4076

5004 JB TILBURG

Reitseplein 1

5037 AA TILBURG

Telefoon: 013 - 594 44 56

info@werkstress2021.nl
