

5 tips om werkstress bij de huidige generaties op de werkvloer te minimaliseren

Er zijn verschillende generaties op de werkvloer te vinden. Samenwerking tussen deze verschillende generaties kan miscommunicatie en stress opleveren. Hieronder staan we stil bij vijf tips om deze werkstress te beperken.

Tip 1 – energiegevers definiëren

Wees je er als werkgever van bewust dat generaties tegen dezelfde dingen aanlopen, maar er verschillend mee omgaan. Laat verschillende generaties hun energiegevers definiëren en laat ze zich vooral daar mee bezig houden. Mensen laten doen waar ze geen energie van krijgen, is gegarandeerd een stressfactor.

Tip 2 – betrek je medewerkers bij besluitvorming

Top down beslissingen geven verschillende generaties stress en de jongere generaties zeker. Ze zijn gewend dat ze gehoord worden door de coachende opvoedstijl van hun ouders en denken en praten graag mee. Oudere medewerkers zijn over het algemeen loyale krachten die hun kennis en ervaring graag willen inbrengen.

Tip 3 – benut de kracht van wat iedere generatie brengt

Er zijn organisaties die wensen dat hun medewerkers zich voegen naar de denkbeelden en routines van het management. Dit zorgt ervoor dat jongere generaties zich niet thuis voelen en hun heil elders zoeken en dat de oudere medewerker weinig begrip heeft voor het gebrek aan loyaliteit van de jongere generatie.

Tip 4 – laat verschillende generaties samenwerken

Koppel jonge medewerkers aan ervaren senioren. Jonge medewerkers zien goed wat er moet worden opgefrist, maar dat lukt niet zonder steun van ervaren collega's. Ze kunnen elkaar inspireren wat de organisatie eigentijds maakt en het werkplezier verhoogt.

Tip 5 – preventie is het toverwoord

De jongere generatie krijgt snel het label 'burn-out', de oudere medewerker 'zit zijn tijd uit'. Wees je bewust van de verschillende wensen en zienswijzen van de mensen in je organisatie en de verschillende risico's van jongeren en ouderen om uitgeblust en opgebrand te raken. Ga op tijd in gesprek zodat men met energie aan het werk blijft.

Tot slot: bedenk dat een beetje stress positief is, zolang mensen ook weer kunnen ontspannen. Gezonde stress geeft net die concentratie en scherpzinnigheid om een uitstekende prestatie te leveren. Samenwerken met andere generaties kan verwarrend zijn en stress opleveren, maar het biedt ook nieuwe inzichten, nieuwe manieren van werken en de kans de interne communicatie op te frissen. En om te ontspannen: maak ruimte om de grote en kleine successen in je organisatie te vieren en betrek alle generaties daarbij.

Wil je meer informatie over generatiemanagement? Neem dan [contact](#) met ons op.