

Privéstress op de werkvloer, wat jij kunt doen!

ZIEN

1. Signalen van stress zijn zelden werkgerelateerd alleen. Vraag je af: *wat speelt er achter het gedrag?*
2. De mensen die “druk, druk, druk” zeggen, schreeuwt vaak om rust.
3. Privéstress komt niet met een ziekmelding, maar sluipt via Teams binnen.
4. Let op verandering in toon, tempo of timing dat zegt meer dan woorden.
5. Achter cynisme zit vaak uitputting of verdriet.

SNAPPEN

6. Privéstress verlaagt focus, veerkracht en energie net zo meetbaar als werkstress.
7. Je hoeft het privéleven niet te kennen om er rekening mee te houden.
8. Verbinding is geen knuffelterm, het is een prestatievoorwaarde.
9. Mensen herstellen niet van een compliment, maar van échte aandacht.
10. Leidinggeven = ook leiding geven aan de mens achter de medewerker.

DOEN

11. Vraag één keer per week: “*Hoe is het écht met je?*” en wacht dan.
12. Geef ruimte om tijdelijk gas terug te nemen, vóórdat iemand crasht.
13. Beloon eerlijkheid over stress, niet stoerheid over uithoudingsvermogen.
14. Maak het normaal om privéproblemen te benoemen in je teamoverleg.
15. Deel ook zelf iets kwetsbaarheid werkt top-down.
16. Zet sociaal verlof op de agenda: herstel is geen luxe.
17. Investeer in energie, niet alleen in uren.
18. Vier kleine herstelacties: frisse lucht, lachen, offline momenten.
19. Gebruik het “boemerangprincipe”: negeer privéstress, en hij komt harder terug.
20. Maak “mens-zijn op het werk” jullie nieuwe KPI.

Voor meer tips:

www.careerandlive.nl/powd

