

# Wat ga jij doen in de Week van de Werkstress?

Praktice what you preach!

Vitaliteitscoach Pantein:  
Werkplezier tour

Massagestoel

In juridische wereld  
aandacht vragen voor  
werkstress met aftrap 'dag  
van de jurist' op 12 nov 2018

Relaxmoment

Ontspanningsmassage

Gratis telefonisch  
speedcoaching

Hulpmiddelen vorig jaar  
gebruiken

Stressballetjes maken  
tijdens de lunch



# Wat ga jij doen in de Week van de Werkstress?

Factor G: 16 november Gratis telefonische speedcoaching

Wandelkaarten van de omgeving opstellen-riwal

Delen van successen

De workshop Overzicht in je mailbox. 13 november. Micky van Houten Professional Organizer

Min SZW: Netwerkbijeenkomst op 15 november om OR-leden te inspireren binnen de eigen organisatie werk te maken van gewenst gedrag en werkplezier

Ervaring op doen

Bewustwording creëren

Workshops werkplezier, workshops omgangsvormen

Projob telefonisch Panel met diverse coaches/specialisten speedcoaching



# Wat ga jij doen in de Week van de Werkstress?

Bring your own lunch

Meeting op 14 nov spelen met tal van organisaties Koerskaart werkstress Koerskaart werkgeluk Career & live

Sectorinstituut transport en logistiek Challenge met stappenteller. Wie zet de meeste stappen?

InTraffic Bokszaktraining op dinsdagavond

FREUDENBERG TRAINING & COACHING - werkplezier ontbijt 15 november - mindfulness workshop 15 november - samen sporten

Meesterlijk Contact is organisator dag van de jurist

Blueriq: Tanja Riswick Op advies van mijn achterbuurvrouw gaan wij kijken of we de koerskaart werkstress kunnen gaan gebruiken.

OVAL: lunchwandelen

USG Restart: Wij bieden onze Restart TalentScan ook aan onze eigen medewerkers aan: wat heb jij nou nodig in je werk? Waar word jij blij van?



# Wat ga jij doen in de Week van de Werkstress?

VanBeersProfessionalOrganizer Open Workshop: Werken aan jouw werk/privé balans Di 13 nov bij Laan 22 in Roosendaal

KPN: digitaal inspiratieplatform waarbij medewerkers vlogs kunnen vinden en posten waarbij ze laten zien hoe zij zelf hun werkplezier maken. Voor medewerkers door medewerkers

Wij hebben een gratis Reality Check gemaakt waarin we medewerkers bewust maken van device gebruik in relatie tot werkstress.

HumanCapitalCare Een tai chi sessie met de medewerkers van het hele pand

Week van de werkstress: 12/11  
Werkplezier Tour

Mieke Kars Lean Organized Workshops geven om meer rust in je hoofd te krijgen. Dmv clean desk, clean screen, clean mind.

Effive. Wij gaan door heel Nederland bedrijven kennis laten maken met bedrijfsstoelmassages.

Factor G: 13 november  
Workshop 'Verpleegkundige met volle aandacht' RUIMTE  
GEZOCHT OMGEVING  
UTRECHT

Samen bespreken om de grootste bron van werkstress in kaart te brengen. QS  
Gezondheidsmanagement



# Wat ga jij doen in de Week van de Werkstress?

Klantevents organiseren op meerdere data in die week met Edith Bos als gastspreker. Interne campagnes iedere dag in de week van de werkstress. HumanCapitalCare.

**OVAL: yahtzee-competitie**

Daan de Boer - Adaptics Medewerkers laten ervaren wat Adaptics bij klanten doet in de vorm van een Adaptics Academy. Gestart met het thema stressmanagement.

**Career & Live Workshop  
Digitaal Detoxen De hele  
week van 12 tot en met 15  
nov**

**Blueriq: Tanja Riswick  
Stressballetjes met onze  
nieuwe bedrijfsnaam**

Enexis: een intranetpagina inrichten, waaruit je vanuit nieuwsberichten naar wordt doorgelinkt. Beginnend in de week van de werkstress, daarna blijven oppakken. Daarnaast organiseren workshops.

GGD NOG Via ons Platform voor bedrijven in de regio de Week van de Werkstress onder de aandacht brengen. oa dmv nieuwsbrief, info/tips en filmpjes op de website en LinkedIn. Daarnaast inventarisatie bij onze eigen afdeling met hoog verzuim.

Workshops, webinars, arbeidsvitaminen, koerskaart inzetten, sessies mobiliteit centrum, meditatie, en nog veel meer... Saskia Hendriks  
KPN

**InTraffic: workshop verlaag  
je werkstress in 5 minuten**



# Wat ga jij doen in de Week van de Werkstress?

Mieke Kars Lean Organized  
Gratis werkplekbezoeken om stress op de werkvloer in kaart te brengen.

Gratis ecoaching aanbieden  
Career& Live

Top 10 onder de aandacht brengen

Careyn - Prijsvraag organiseren waarbij elk team wordt uitgenodigd hun werkplezier creatief uit te beelden. De beste beoordeelde uiting wordt beloond met een stoelmasseur voor 1 dag.

Onze werknemers in de sector vragen wat zij voor oplossing heeft tegen werkstress. De beste ideeën worden gepubliceerd met foto op de socials. Sectorinstituut Transport en Logistiek

HumanCapitalCare  
Lunchlezing over het thema  
slaap

met medewerkers een verbeterplan opstellen

Een programma voor scholen in Noord Holland waarbij docenten elkaar gaan helpen met tips en trics. Opzet programma door ArboVita.

Gemeente Utrecht/ Fianne Stroeken (Vitalavie)  
Bij dagelijkse dag-start: 15 min stilstaan bij werkplezier: wat ga jij hiermee doen vandaag? Zo ideeën ophalen en verhalen vertellen. Verder filmpjes maken van fitte boegbeelden



# Wat ga jij doen in de Week van de Werkstress?

**OVAL: posters met tips voor werkplezier verspreiden**

1. Gezondheidsmeting alle medewerkers 2. Koffie moment uitleg week van de werkstress activiteiten 3. Introductie workshop mindfulness en breinvriendelijk werken 4. Voorlichting Effect van bewegen op stress op lange termijn en meer!

**InTraffic: introles Tai Chi**

Ik ben online stresscoach. Ik ga in de week van de werkstress voor iedereen die zich wil aanmelden een challenge organiseren waarbij deelnemers 5 dagen lang elke dag een opdracht ontvangen om stressfactoren te leren herkennen bij jezelf en collega's

**Lunchwandelpakketten**

Yara Sluiskil Week van de Werkstress Gadget: onderlegger met vragen, antwoorden en oplossingen omtrent werkstress. Posters met slogans/strips. Workshops worden georganiseerd n.a.v. output van de posters op de dag van de Veiligheid in april 2019.

Kenniscentrum Duurzame Inzetbaarheid: Online vijfdaagse campagne met dagelijks 1 thema met tips en oplossingen, plus een telefonisch spreekuur.

**Workshops kill het emailmonster career @ live**

**Projob heeft die week een plezier coachingspanel voor medewerkers van klanten**



# Wat ga jij doen in de Week van de Werkstress?

Thaeles (HR-advies bureau) Wij gaan een extraatje geven aan de werknemers (die een traject naar ander werk volgen) van onze klanten door een Workshop over Werkgeluk aan te bieden op 4 locaties on Eindhoven, Sittard, Malden en Venlo

InTraffic: docufilm Down to Earth met bespreking

Philadelphia: webinar werkplezier/werkgeluk, workshop energiegevers, vreters  
Wedstrijd/oproep: wat is voor jou werkplezier?  
Filmpjes: portretten 4 medewerkers (irt mobiliteit, loopbaanstappen)

Woonstad Rotterdam - koerskaarten - bronnen van arbeidsvreugde - via het Flow workshop stressmanager

Workshop werk prive balans  
Career & live plus  
verspreiden poster met werk prive tips

Ellen Geschiere Coaching: gedurende deze week dagelijkse 30 minuten workshop: Mindful in 30 minuten

HumanCapitalCare Natuurcoaching in het naburige park. Hoe kun je eens op een andere manier energie halen uit de natuur?

InTraffic: Social media

Keerpunt arbodienst Wandelen met de boswachter Stoelmassage Koerskaart Yoga Wervermogen spel Golf clinic Bijeenkomst voeding en beweging Dagelijks in dagstart aandacht " hoe voorkom je werkstress





# Wat ga jij doen in de Week van de Werkstress?

OVAL: 7 min workout

lunchlezing over Chronobiologie en het belang van het juiste tijdstip bij je werk Career & live

Bakker Van der Meij Training en Advies: vijfdaagse online campagne met dagelijks tips en oplossingen. Voor zowel leidinggevenden als medewerkers. Gratis aanmelden via de website: [www.bakkervandermeij.nl](http://www.bakkervandermeij.nl)

InTraffic: Smoothie workshop

InTraffic: Ontwikkel een positieve mindset

Factor G: 13-11 open inschrijving workshop 'Verpleegkundigen met Volle aandacht'

Voor digitaal detoxen: mail [J.badreddine@careerandlive.nl](mailto:J.badreddine@careerandlive.nl) Workshop 1,5 uur - 2,5 uur

SmartLife Academy; Reality Check. Aanmelden [info@smartlifeacademy.nl](mailto:info@smartlifeacademy.nl)

Positieve gezondheid van Machteld Huber integreren in doorontwikkeling producten.



# Wat ga jij doen in de Week van de Werkstress?

Thaeles Workshop Werk en Mantelzorg

Favoriet nummer aanvragen en bij de koffie via koptelefoon ervan genieten. Arbeidsvitaminen!  
Saskia

Ik ben dan op fietsvakantie in Cuba en probeer mijn collega's met een goede overdracht het werk makkelijker te maken. José WestlandARBO

Via de nieuwsbrief en posters korte duidelijke vragen stellen op de drie locaties. Deze vragen gaan over de simpele zaken die het werkplezier verhogen of bevorderen. Waar nodig een verwijzing naar een kort en krachtig antwoord.

Krijtbord waar je je wens/compliment voor de dag op kan zetten

Het Stiltelab organiseert tijdens de Week van de Werksessie een korte, verrassende inspiratiesessie rondom de waarde van stilte in het vaak drukke werkende bestaan. Interesse? Neem contact op met Eddie Westbroek op [hetstiltelab.nl](http://hetstiltelab.nl).



# Welke quick wins adviseer je de anderen?

Weet ik nog nniet

Complimentjes geven!

Plan wekelijks een vergadervrije dag.

Tackle je problemen één voor één en maak ze zo klein dat het met zekerheid lukt.

Met de voeten op tafel gesprek

Powernap

Leuke lunch met je collega's organiseren

Ga eens naast een andere collega zitten

Neem Nappucino elke dag= power nap booraf kopje koffie en je hebt weer energie



# Welke quick wins adviseer je de anderen?

Vaker kort pauze nemen

Zet ARBO standaard op de agenda van het werkoverleg.

