

Werkdruk en werkstress

Ieder werk kent periodes van werkdruk. Als dit een korte periode duurt, is dat geen probleem; bijna iedereen heeft voldoende veerkracht om daarvan te herstellen. Langdurige werkdruk kan de balans echter verstoren en kan leiden tot stressverschijnselen zoals slapeloosheid, verhoogde bloeddruk, hoofdpijn en uitputting. Dit noemen we werkstress. Werkstress is de voornaamste oorzaak van verzuim in het voortgezet onderwijs. Het is dan ook van groot belang om werkstress tijdig te onderkennen en adequate maatregelen te nemen.

Door het bieden van informatie, onderzoeken, instrumenten, aanpakken en praktijkvoorbeelden ondersteunt Voion scholen om een gezonde en veilige werk- en leeromgeving te creëren; een basisvoorwaarde voor goed onderwijs. In ons digitale kennisdossier delen we kennis, voorbeelden en ervaringen over werkdruk en werkstress in de vo-sector. U vindt hier informatie, inspiratie en antwoorden op vragen:

- Wettelijk kader werkdruk
- Wat is werkdruk en wat is werkstress?
- Hoe pak je het aan?
- Wat staat er in de Arbocatalogus-VO?
- Tips, aanbevelingen en onderzoeken
- Uit de praktijk
- Instrumenten en tools

Bekijk alle informatie over werkdruk en werkstress op www.voion.nl > programmalijnen > veilig gezond en vitaal werken > werkdruk en werkstress > **WERKDRUK EN WERKSTRESS**

Heeft u vragen of behoefte aan verdere ondersteuning en advies? Neem dan contact op met ons servicecenter tel: 045-5796024 of e-mail: info@voion.nl.

VOION

Voion, het Arbeidsmarkt & Opleidingsfonds voor het voortgezet onderwijs, zet zich in om samen met scholen vraagstukken op te lossen op het gebied van arbeidsmarkt, loopbaan en professionalisering en veilig, gezond en vitaal werken. Voion ondersteunt schoolbesturen, directies, P&O-ers, mr-en, arbocoördinatoren, maar ook docenten, oop'ers en sociale partners. Voion ontsluit kennis, doet onderzoek, ontwikkelt nieuwe instrumenten en adviseert en begeleidt scholen in (pilot)projecten. Ook initieert en faciliteert Voion netwerken op verschillende niveaus, publiceert good practices en biedt trainingen aan. Voion werkt voor en samen met werkgevers en werknemers in het voortgezet onderwijs, en wordt bestuurd door de sociale partners in het voortgezet onderwijs.

www.voion.nl

