

Werkdrukchallenge OCW

vier creatieve oplossingen om werkdruk te verlagen

De hoge werkdruk is een hardnekkig probleem in het voortgezet onderwijs. Op zoek naar creatieve oplossingen heeft het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen (OCW) een 'Werkdrukchallenge' georganiseerd. Het doel: bedrijven in Nederland uitdagen om met creatieve oplossingen te komen om de werkdruk in het voortgezet onderwijs te verlagen.

Op de oproep reageerden 63 bedrijven. Daarvan heeft OCW een groep van tien bedrijven geselecteerd die hun oplossing mochten pitchen voor een jury bestaande uit mensen van OCW, sociale partners in het vo en Voion. De jury koos uiteindelijk vier winnaars die ieder budget kregen om hun oplossing te testen op een vo-school. Wat waren de winnende ideeën? En hoe hebben de deelnemende scholen de pilots ervaren? We zetten ze voor je op een rij.

December 2021

Wegmetwerkdruk.nl: gedragsverandering door e-learnings en games

Behavior Change Group: wetenschappelijke aanpak om werkdruk te verlagen

Teamspot: platform voor beroepsgerichte schoolactiviteiten

123 Habit: oude gewoontes afleren met een app

Meer weten over werkdruk en werkstress?
Ga naar het [dossier Werkdruk en werkstress](#)
op de Voion website.

VOION

Het voortgezet onderwijs: een aantrekkelijke werkomgeving waar iedereen duurzaam, enthousiast en veilig kan werken! Dat is waar Voion, in samenwerking met scholen, de VO-raad en vakbonden, aan wil bijdragen. We initiëren onderzoek en delen kennis over de onderwijsarbeidsmarkt en veilig en vitaal werken. We inspireren met praktijkverhalen en ontwikkelen instrumenten en handreikingen die toepasbaar zijn voor de hele sector. Samen werken we aan het beste onderwijs.

ACB

CNV ONDERWIJS

FO

FNV

VO RAAD

VOION

Arbeidsmarkt & Opleidingsfonds
voortgezet onderwijs

Wegmetwerkdruk.nl: gedragsverandering door e-learnings en games

Lap-Man Wong, Serious Game Academy en Pieter van Sligtenhorst, Lean2Succes:

“Onze bedrijven richten zich op slimmer, leuker en effectiever werken. Lean2Succes zet consultants in en geeft Lean-trainingen om zo gedragsveranderingen te realiseren. Serious Game Academy probeert hetzelfde te bereiken op een meer speelse manier, met e-learnings en serious games. Toen we de oproep van het ministerie van OCW zagen, hebben we de handen ineengeslagen en Wegmetwerkdruk.nl bedacht. Het idee is simpel: docenten volgen zes weken lang een online trainingstraject. Elke week krijgen ze een online microtraining, die bestaat uit theorie over een thema. Denk aan: hoe richt je je

e-mailbox efficiënter in, hoe kun je effectiever vergaderen, etc. Na de theorie spelen ze een game om de theorie te verwerken en krijgen ze de opdracht om zelf acties te bedenken die ze die week in praktijk gaan brengen. Bijvoorbeeld het standaardiseren van een les binnen een vakgroep. Dit scheelt voorbereidingstijd en de stof is direct ook beschikbaar voor andere (nieuwe) docenten. Daarna krijgen ze weer een nieuwe microtraining en volgen er weer nieuwe acties. Tussendoor plannen we nog een intervisiemoment, waarbij de deelnemende docenten met elkaar en een begeleider van ons ervaringen met elkaar delen. Het leuke aan dit concept is dat het heel laagdrempelig is: we brengen de theorie naar de

docenten toe, ze kunnen de microtrainingen zelfstandig volgen op een moment dat hen uitkomt. En, ook belangrijk: het gaat om hele concrete thema's, die ze in kleine stapjes makkelijk in praktijk kunnen brengen. Juist daardoor creëren we meer bewustwording: je hebt zelf invloed op je eigen werk en dus ook op het verlagen van de werkdruk. We hopen daarmee ook de intrinsieke motivatie aan te wakkeren om het gedrag daadwerkelijk duurzaam te veranderen. De eerste resultaten van de pilot, die we onder tien docenten van het Clusius College in Purmerend hebben uitgevoerd, zijn in ieder geval positief!”

Daan van Lieshout, teamleider Clusius College:

“Via een collega kwam ik in contact met Lap-Man Wong over Wegmetwerkdruk.nl. Ik was meteen enthousiast, want ook op onze school is hoge werkdruk een issue. Dus het besluit om mee te doen aan de pilot was snel genomen. Eerst zijn medewerkers van de twee bedrijven bij ons op school geweest om te inventariseren welke thema's geschikt zouden zijn voor de online microtrainingen. Vlak voor de zomervakantie hebben we met de tien deelnemende docenten een proefles gehad. Zo kregen we een goed idee van wat ons te wachten stond. Na de zomervakantie zijn we echt begonnen. Eerst was er

een gezamenlijke kick-off, vervolgens zijn we zes weken lang aan de slag gegaan met de microtrainingen. Dat was erg leuk om te doen! De microtrainingen zijn heel compact en concreet, je krijgt veel handvatten waar je in de praktijk echt iets aan hebt. Zoiets simpels als je mailbox anders inrichten of van tevoren duidelijk maken wat je verwacht van een vergadering, is heel makkelijk uit te voeren. En je hebt er niet alleen zelf iets aan, maar je hele team of vakgroep. Bovendien leveren de acties ook echt tijdswinst op. Alles bij elkaar bespaar ik nu al zo'n half uur per dag! Ik hoor ook van collega's dat zij minder werkdruk ervaren doordat ze slimmer en

efficiënter werken. Het leuke aan het werken met Wegmetwerkdruk.nl is dat je je eigen acties bepaalt op basis van de microtrainingen. De leerdoelen zijn dus voor iedereen anders. Maar door er met elkaar over te praten, breng je elkaar weer op nieuwe ideeën. Dat is mooi om te zien! We zijn inmiddels met het schoolbestuur in gesprek om Wegmetwerkdruk.nl volgend schooljaar voor alle docenten op onze school in te zetten. Dat geeft wel aan dat de pilot wat ons betreft zeer succesvol is verlopen!”

**Meer weten over Wegmetwerkdruk.nl?
Kijk op www.wegmetwerkdruk.nl**

Opmerkingen van de jury:

- Teams leren zelf om energielekken op te sporen en te experimenteren met het dichten ervan.
- Medewerkers leren op een andere manier te kijken naar organisatieprocessen.
- Laagdrempelig concept voor docenten.

Behavior Change Group: wetenschappelijke aanpak om werkdruk te verlagen

Gert Slob, Behavior Change Group:

“Onze organisatie zet wetenschappelijke methodieken in om het gedrag van professionals en organisaties te veranderen. Dat doen we door eerst onderzoek te doen en vervolgens met coaching, training en andere interventies gericht verandering te stimuleren. Toen het Edith Stein College bij ons aanklopte om hen via de Werkdrukchallenge te helpen met het verlagen van de werkdruk op school, zijn we meteen aan de slag gegaan. Voor de pilot werkten we samen met onze collega’s van Happiness Lab en The Lab of Life. Centraal in ons idee staat het feit dat de balans tussen draagkracht en taaklast bepaalt in hoeverre je als docent werkdruk ervaart. Heb je bijvoorbeeld het gevoel dat je kunt rekenen op de ondersteuning van collega’s en leidinggevenden? Dat je je capaciteiten kunt benutten? Of word je juist overvraagd of ondergewaardeerd? Al deze factoren zijn van invloed op je werkplezier én op hoe je

werkdruk ervaart. Tegelijkertijd zie je dat werkdruk niet iets is van een individuele docent; je hebt ook te maken met een team en leidinggevenden. Je moet daarom kijken naar het hele systeem en met een integrale oplossing komen op die verschillende niveaus.

Voor onze pilot hebben we eerst die ‘voorspellende’ factoren in kaart gebracht op basis van wetenschappelijk onderzoek, onze eigen kennis en de expertise van Voion. Deze hebben we vertaald in een online meetinstrument, de Energyscan, die alle docenten en leidinggevenden hebben ingevuld. Op basis van de uitkomsten zijn we eerst met het voltallige MT aan de slag gegaan. We hebben samen gekeken naar de scores. Daarna hebben de MT-leden, aan de hand van onze beproefde methodiek, in sessies gewerkt aan het verlagen van werkdruk binnen hun eigen team. Daarna hebben we twee

trainingseries voor docenten (in twee groepen van zes personen) verzorgd. Zij hebben gekeken wat ze zelf willen en kunnen veranderen aan hun werkdruk. Tussen de verschillende sessies hebben alle deelnemers zelf gewerkt aan hun eigen veranderdoelen. In kleine stapjes – denk aan vaker een complimentje geven of een vergadering anders organiseren – en over een periode van twee weken. In de volgende sessie keken ze steeds in hoeverre dit gelukt was en wat de volgende stap zou zijn. Tot slot volgde opnieuw een Energyscan. De reacties op deze aanpak waren heel positief. Mensen hadden vooral het gevoel dat ze het zelf hadden gedaan. En dat is precies de bedoeling: mensen pakken de eigen regie en juist dat zorgt voor blijvende verandering! De Energyscans laten dit ook zien: zowel de leidinggevenden als docenten geven aan dat ze meer kennis en vaardigheden hebben om de werkdruk zelf aan te pakken.”

Gert-Jan Kloos, directeur Edith Stein College:

“Het ziekteverzuim op onze school is best hoog. De ervaren hoge werkdruk, die door de coronacrisis nog verder is opgelopen, heeft daar zeker mee te maken. Dus toen een collega mij attendeerde op de Werkdrukchallenge, zag ik daarin een kans om daar iets aan te doen. Via haar kwamen we terecht bij Gert Slob van de Behavior Change Group. Vanzelfsprekend waren wij de pilotschool voor hun idee. En daar zijn we heel blij mee! We zijn in mei begonnen, de sessies vonden net voor en na de zomervakantie plaats. Qua timing was dat wel pittig, omdat dit altijd drukke

periodes zijn voor ons. Maar we zijn blij dat we het hebben gedaan. De MT-leden zijn zich meer bewust geworden van de rol die zij kunnen spelen in het verlagen van de werkdruk. En de docenten die hebben deelgenomen, hebben het gevoel dat ze meer regie hebben over de werkdruk en ervaren daardoor meer werkplezier. Natuurlijk zijn nog niet alle problemen opgelost, maar ik merk wel dat medewerkers zelf vaker het initiatief nemen om iets in hun werk of gedrag te veranderen. Dat is heel positief! Daarom willen we deze aanpak ook structureel gaan inzetten binnen de school, naast het hele palet aan

ondersteuning dat we al hebben, zoals de bedrijfsmaatschappelijk werker en didactische coaching. In eerste instantie gaan we het inzetten voor startende docenten en daarnaast op aanvraag voor docenten die dat willen. Ik heb de aanpak ook al bij de andere scholen binnen ons bestuur aangeraden, ik hoop dat meer scholen dit gaan oppakken!”

**Meer weten over de wetenschappelijke aanpak?
Kijk op www.verminderwerkdruk.nl**

Opmerkingen van de jury:

- Wetenschappelijk onderbouwd.
- Programma bevat ingebouwde evaluatie waardoor de verbetercyclus als vanzelf start.
- Pakt ook oorzaken van werkdruk aan in de manier waarop dingen georganiseerd zijn.
- Sterk punt is dat het programma begint met het trainen van de leidinggevenden.

Teamspot: platform voor beroepsgerichte schoolactiviteiten

Jeroen de Lange van Elo Connect:

“Op steeds meer scholen (vmbo, maar ook havo en vwo) worden leerlingen via stages, gastlessen, excursies, beroepsverkenningen en praktijkopdrachten in bedrijven/organisaties voorbereid op de beroepspraktijk. Heel waardevol, maar docenten moeten deze schoolactiviteiten meestal bovenop hun reguliere werk organiseren. Daarom hebben we Teamspot ontwikkeld: een platform waar docenten, bedrijven en leerlingen alles rondom beroepsvorming digitaal kunnen regelen. Het systeem bevat onder andere een slimme CRM-database met up-to-date (contact)gegevens, activiteiten en beschikbaarheid van de betrokken bedrijven en organisaties. Verder bevat Teamspot een

slimme aanvraagmodule, digitale stageboekjes, de mogelijkheid om documenten zoals stagecontracten digitaal te ondertekenen en nog veel meer. Bovendien kunnen scholen en bedrijven regionaal samenwerken via het systeem.

De pilot hebben we uitgevoerd op drie scholen, die hun schoolactiviteiten ieder op een andere manier aanvielen: Stad en Esch (eigen stagebureau), Dollard College (ondersteuner voor schoolactiviteiten) en CSG Eekeringe Trompmeesters (stagecoördinator en docenten zelf). Eigenlijk wisten we voor de pilot al dat Teamspot een handig platform is, omdat het is ontwikkeld in samenwerking met diverse scholen. Wat we echter nog niet wisten, was in hoeverre het werken met Teamspot de werkdruk ook echt

vermindert. Dat hebben we in de pilot gemeten door middel van interviews op diverse momenten, dus vóór en na de introductie van Teamspot. Uit de tussenevaluatie blijkt dat docenten, na een korte gewenningsperiode, een verlaging van 30 tot 50% van de werkdruk ervaren. Dit komt vooral doordat leerlingen zelfstandig met Teamspot aan de slag kunnen, het makkelijker is om de contacten met bedrijven te onderhouden en werkprocessen te standaardiseren en verbeteren. De komende tijd gaan we met de scholen aan de slag om het systeem nog verder te optimaliseren. En hopelijk kunnen dan heel veel scholen gebruik gaan maken van Teamspot.”

Klaas Luten, deelschoolleider Theoretische Leerweg en vmbo bovenbouw techniek van Stad & Esch:

“Een aantal jaren geleden hebben we ons onderwijsconcept aangepast, waardoor een deel van het curriculum in het bedrijfsleven plaatsvindt. Heel mooi, maar daar komt ook veel bij kijken. Dus gingen we op zoek naar een tool die ons daarbij kon helpen. Zo kwamen we uit bij Jeroen de Lange. Samen hebben we Teamspot verder ontwikkeld. Het is een superfijn systeem, waar we heel veel aan hebben. Je kunt het ook inrichten naar je eigen wensen, zo is het bij ons gekoppeld aan Magister, zodat we ook meteen beschikken over de gegevens van leerlingen. Dat brengt ons meteen op het allergrootste voordeel: de hele administratieve rompslomp rondom

beroepsvorming is ondergebracht in Teamspot, dus docenten hoeven geen Excellijstjes meer bij te houden. Ze houden daardoor meer tijd over voor werkzaamheden die ze leuk vinden én waar hun meerwaarde ligt: het begeleiden van leerlingen, stagebezoeken afleggen, het onderwijs verder ontwikkelen etc.

Hoewel we op onze school dus al langer met Teamspot werken, hadden we nog niet goed onderzocht hoe docenten dit ervaren. Daarom hebben we ook meegewerkt aan de pilot. De interviews in de pilotperiode laten zien dat docenten de meerwaarde ervan inzien en inderdaad minder werkdruk ervaren. Ze hoeven bijvoorbeeld leerlingen niet meer na te lopen, omdat stageboekjes niet zijn ingevuld of

ondertekend. Ze hebben meer inzicht in de beschikbaarheid van bedrijven voor stages, werkbezoeken en gastlessen. En Teamspot helpt hen om meer lijn te brengen in de werkprocessen rondom beroepsvorming, waardoor niet iedereen zelf opnieuw het wiel hoeft uit te vinden. De docenten geven duidelijk aan dat ze hierdoor minder werkdruk ervaren, maar vooral ook meer werkplezier. En dat is heel belangrijk natuurlijk. Kortom, Teamspot is zeker een aanrader voor scholen die op een professionele en zinvolle manier aan de slag willen met schoolactiviteiten rondom beroepsvorming!”

**Meer weten over Teamspot?
Kijk op www.teamspot.nl.**

Opmerkingen van de jury:

- Mooi dat het de regionale samenwerking ondersteunt.
- Concrete oplossing om (administratieve) werkzaamheden in het werkproces te verminderen.
- De tool is in te richten naar eigen wensen.

123Habit: oude gewoontes afleren met een app

Wilma Wouters, eigenaar Vitalavie:

“Vitalavie ondersteunt bedrijven op het gebied van duurzame inzetbaarheid. 123Habit maakt apps om medewerkers binnen allerlei organisaties en bedrijven te ondersteunen bij de ambities die ze hebben, bijvoorbeeld op het gebied van vitaliteit. Voor de Werkdrukchallenge hebben we samen een app ontwikkeld die helpt om de werkdruk op scholen te verlagen. Daarvoor maken we gebruik van de bewezen wetenschappelijke methodiek Tiny Habits van B.J. Fogg van de Universiteit van Stanford. Het idee hierachter is dat je veranderingen in kleine stapjes moet doorvoeren. Vergelijk het met goede voornemens na nieuwjaar, zoals een sportabonnement of een streng dieet. De meeste mensen houden ze niet vol, omdat ze te groot zijn. Het is veel beter vol te houden als je steeds kleine

gewoontes aanpakt; bijvoorbeeld wat vaker op de fiets of te voet naar de bakker of geen koekje maar een appel in de koffiepauze.

Voor de pilot hebben we docenten op Zuid-West College in Den Haag geïnterviewd over wat zij lastig vinden als het gaat om werkdruk, waar ze vastlopen en waar ze ondersteuning nodig hebben. Op basis daarvan hebben we de app ontwikkeld, die we onder veertig docenten hebben getest tussen maart en oktober. De kern van 123Habit is een recept voor een nieuwe gewoonte in drie stappen:

- kies eerst een bestaande routine;
- koppel daar een nieuwe gewoonte aan die je in dertig seconden kunt uitvoeren;
- vier het met een ‘guilty pleasure’ of denk aan iets positief om je nieuwe routine te vieren en te versterken.

Heb je de nieuwe gewoonte tien dagen volgehouden? Dan heb je de nieuwe gewoonte geleerd die leuk en gezond voor je is! De deelnemers in de pilot konden kiezen uit honderd nieuwe gewoontes (ofwel tinies) die in de app zitten, bijvoorbeeld het uitzetten van mailnotificaties op je telefoon. We geven daarbij tips, instructiefilmpjes en reminders. Maar ze konden ook zelf gewoontes bedenken. De deelnemers zijn heel positief over de resultaten: ze vinden de app makkelijk en prettig om mee te werken. 83% van de deelnemers geeft aan dat het gelukt is om de app (actief) te gebruiken en tinies aan te maken. Zij hebben ook het gevoel dat ze minder werkdruk ervaren. Dat is heel mooi natuurlijk. We hopen dan ook dat we met 123Habit meer scholen kunnen gaan helpen bij het aanpakken van de werkdruk.”

De pilotschool was niet in de gelegenheid om mee te werken aan dit artikel.

Meer weten over 123Habit?

Kijk op www.123habit.nl

Opmerkingen van de jury:

- Makkelijk om klein te beginnen.
- Focus op eigen (onbewust) gedrag.
- Aansprekende visie op geluk en gezondheid.
- Vergelijkbaar met de leefstijl app ‘Eetmeter’ van het Voedingscentrum, maar dan gericht op gezonde werkgewoonten i.p.v. eetgewoonten.