

DRUK OF GELUK?

HOE JIJ KUNT BIJDRAGEN AAN MEER WERKGELUK

FACTS

- 7 **organisaties** bezocht
- 43 **Change Agents** getraind
- 215 **jonge werknemers** bereikt
- 2 **webinars** met 60 deelnemers georganiseerd
- **Online campagne** via CNV Jongeren socials
- 3 sessies verzorgd op grote **events**

Met Druk of Geluk maken we werkstress op de werkvloer bespreekbaar én brengen we werknemers en werkgevers samen in beweging. Om uitval tegen te gaan en werkgeluk te verhogen. Dit doen we met *Change Agents*: jonge werknemers die als ambassadeurs van hun organisatie werkgeluk-behoeften achterhalen en adviezen opstellen. Wil jij ook met je collega's mentaal fit en voorbereid werken? Leer hieronder van de deelnemende Change Agents en volg onze Druk of Geluk-tools om zelf aan de slag te gaan!

DIT ZIJN DE INZICHTEN VAN DEELNEMENDE CHANGE AGENTS:

BLIJF COMMUNICEREN

- Leer elkaar beter kennen en ga het gesprek aan over werkdruk en werkgeluk. Zie het thema niet als een taboe! Zorg dat iedereen het belang ziet van communicatie en los samen de problemen op.
- Deel meer successen met elkaar om werkgeluk te verhogen.

STIMULEER JE COLLEGA'S
OM (SAMEN!) PAUZE TE
NEMEN

WAT GING VANDAAG
GOED? DEEL HET VIA HET
INTRANET!

KOM IN ACTIE

- Je kunt als medewerkers zélf verandering teweegbrengen. Jij hebt namelijk zeggenschap over je eigen werkgeluk!
- Begin met kleine veranderingen, die hebben ook al effect. Dit kan als een olievlek werken richting de rest van de organisatie.
- Zorg dat het eigenaarschap onder medewerkers groeit; initiatief vanuit collega's wordt gewaardeerd!
- Stel adviezen op en deel dit met HR-medewerkers, leidinggevenden en het management. Het delen van die behoeften is zeer waardevol én zo zorg je ervoor dat acties opgepakt worden in de verschillende organisatielagen.
- Ga met collega's bewuster om met werktijd. Waar zit (onnodig) veel tijd in?
- Zorg dat een groep collega's het onderwerp werkdruk op de agenda blijft zetten.
- Ervaringen en adviezen kunnen in de toekomst gedeeld worden aan de cao-tafel, om de stem van medewerkers te vertegenwoordigen.

GA IN GESPREK MET JE
LEIDINGGEVENDE,
BIJVOORBEELD OVER
BUDGETTEN OM
WERKDRUK AAN TE
PAKKEN

KIJK EENS KRITISCH
NAAR DE TIJD DIE ZIT IN
VERGADEREN

ZET EEN TASKFORCE
OP!

Tijd om zelf aan de slag te gaan! Scan de QR-codes om onze Druk of Geluk-tools toe te passen binnen jouw organisatie.

HANDLEIDINGEN VOOR WERKNEMERS EN WERKGEVERS

Met tips en tricks voor werkgevers én werknemers om werkdruk aan te pakken en werkgeluk te verhogen. Kijk wat jij kunt doen!



DESIGN THINKING METHODE: DE SPELREGELS

Kom samen met je team of afdeling stapsgewijs tot (systematische) oplossingen voor een probleem, zoals de aanpak van werkstress.



DE GELUKSKAART

Vul de gelukskaart in en bespreek met collega's wanneer jij werkdruk en werkgeluk ervaart én hoe anderen dit kunnen herkennen.



GOLDEN CIRCLE: LEER OVER HET 'WAAROM'

Een model geïnspireerd door Simon Sinek, over het 'wat', de 'hoe' en vervolgens het 'waarom' achter je (werkgeluk) doelen en missie.

INTRO VIDEO



HAND-OUT

FEEDBACK GEVEN MET DE 4 G'S

Deze tool helpt je om effectief feedback te geven!



GESPREKSKAARTEN

Print deze gesprekskaarten uit om op een laagdrempelige manier werkdruk bespreekbaar te maken en erachter te komen wát zorgt voor werkdruk.



MAAK EEN GELUKSPOT

Vul een pot met gesprekskaarten, (geluks)koekjes, motiverende quotes, complimenten etc. en plaats hem op de werkvloer of in de kantine.

VOORBEELD



STUUR JE COLLEGA EEN KAART

Download één van de drie ontwerpen.



MEER DRUK OF GELUK?

Wil je meer weten over Druk of Geluk? Of meedoen aan het volgende project? Neem contact op via info@cnvjongeren.nl.

Druk of Geluk is een initiatief van CNV Jongeren en CNV en wordt mogelijk gemaakt door Instituut Gak.