

## Toolkit:

# Minder stress, meer zorgkracht

We weten dat stressmanagement een cruciaal thema is in de zorgsector, en dat het welzijn van je medewerkers topprioriteit heeft. Daarom laten we je met veel blijdschap weten dat GoodHabitZ nieuwe lessen heeft uitgebracht rondom dit belangrijke onderwerp:

- [Van stress naar succes – 34 minuten](#)
- [Zorg goed voor je lichaam – 32 minuten](#)
- [Hou je stress onder controle – 28 minuten](#)

Deze lessen bieden praktische tools en inzichten om stress te herkennen, te managen en om te zetten in positieve energie. Hieronder vind je het volgende:

- Effectieve manieren om als manager het gesprek over stress te starten.
- Tips voor managers hoe ze een gesprek over stress kunnen benaderen.
- Een aantal relevante inhaakmomenten, gekoppeld aan passende Learning Bites uit de nieuwe lessen.

Zo kun je op een laagdrempelige manier het gesprek starten en op een aantrekkelijke wijze de nieuwe lessen onder de aandacht brengen. Zo help je je medewerkers om veerkrachtiger en stressbestendiger te worden. We hopen dat dit document, net als de rest van deze toolkit, je inspireert en ondersteunt bij het creëren van een gezonde en prettige werkomgeving voor al je medewerkers.

Veel succes!

## Spreken over stress als werkgever: proactief en open

Je hoeft niet te wachten op signalen van stress voordat je het bespreekbaar maakt. Sterker nog, het is beter om erover te praten voordat het een probleem wordt.

- Organiseer een (digitale) bijeenkomst: Creëer een open sfeer waarin het normaal is om over stress te praten. Je kunt een preventietraining aanbieden, maar je kunt ook zelf een bijeenkomst organiseren.
- Maak het persoonlijk: Laat collega's vertellen over de stress die ze ervaren en brainstorm samen over oplossingen. Laat werknemers bijvoorbeeld in groepjes nadenken over oplossingen en bespreek daarna als gehele groep de resultaten. Vertel zelf ook hoe jij omgaat met werkdruk en stress. Een inventarisatie per e-mail is niet genoeg; maak het persoonlijk!
- Maak er een vast agendapunt van: Dit helpt om kennis te krijgen over stress en werkdruk en om met elkaar te oefenen in het beter omgaan met werkdruk.
- Breek het stigma: Laat je medewerkers de assessment "Mental health - beat the stigma" doen om het stigma rond mentale gezondheid te verminderen.

## Hoe benaderen managers dit gesprek?

Het is belangrijk dat managers zich bewust zijn van hun rol in het signaleren en bespreekbaar maken van stress. Hier zijn een paar tips:

- Wees alert op signalen: Let op veranderingen in gedrag, prestaties, of absentie.
- Maak het bespreekbaar: Begin het gesprek op een open en niet-oordelende manier. Vraag hoe het gaat en luister actief.
- Bied ondersteuning: Wijs op de mogelijkheden die de organisatie biedt, zoals coaching, trainingen (bijvoorbeeld de GoodHabitiz lessen), of een vertrouwenspersoon.
- Vermijd stigmatisering: Benadruk dat stress een normaal onderdeel van het leven is, en dat het oké is om hulp te vragen.
- Geef het goede voorbeeld: Laat als manager zien dat je zelf ook aandacht besteedt aan je eigen welzijn.

## Inhaakmomenten door het jaar heen

Omdat dit thema het hele jaar door relevant is, hebben we deze inhakers uitgewerkt om jou alvast wat werk (en stress) te besparen:

### Januari: Blue Monday (20 januari)

- **Thema:** Omgaan met de 'Blue Monday'-dip.
- **Inhaakmoment:** Voel je je een beetje down? Je bent niet de enige! Ontdek waarom stress niet altijd slecht is in de GoodHabitZ-les 'Van stress naar succes'. Bekijk de video '[Helpt stress je stiekem?](#)' en ontdek in slechts vier minuten hoe je stress kunt omzetten in positieve energie!

### April: Stress Awareness Month

- **Thema:** Focus op mentaal welzijn op het werk.
- **Inhaakmoment:** Wist je dat fysieke stress zich stiekem kan opbouwen? Probeer de GoodHabitZ-les 'Zorg goed voor je lichaam'. Bekijk de video '[Ontdek welke gewoontes je lichaam ongemerkt belasten](#)' en herken in twee minuten de oorzaken van fysieke stress. Dat is de eerste stap om fysiek gezond te blijven!

### Juni: Internationale Yoga Dag (21 juni)

- **Thema:** Ontspanning.
- **Inhaakmoment:** Even tot rust komen? Probeer de GoodHabitZ-les 'Hou je stress onder controle'. Bekijk de video '[Breng snel rust in de chaos](#)' en vind in minder dan twee minuten je zen-moment!

### Juli: Internationale Dag van de Zelfzorg (24 juli)

- **Thema:** Zelfzorg.
- **Inhaakmoment:** "Vergeet jezelf niet! Start de GoodHabitZ-les 'Zorg goed voor je lichaam'. Lees de praktische tips '[De vier belangrijkste onderdelen van goed herstellen](#)' en leer in slechts acht minuten hoe je goed voor je lichaam zorgt!

### Oktober: Wereld Mentale Gezondheidsdag (10 oktober)

- **Thema:** Mentale gezondheid.
- **Inhaakmoment:** "Mentale gezondheid is cruciaal! Check de GoodHabitZ-les 'Hou je stress onder controle'. Klik op de video '[Waarom je op je reserves blijft lopen en hoe je die vicieuze cirkel doorbreekt](#)' en leer in twee minuten hoe je beter voor jezelf zorgt!

### November: Week van de Werkstress (5 november)

- **Thema:** Werkstress, veerkracht.
- **Inhaakmoment:** Helaas ervaren we allemaal weleens werkstress. Tijd om dit een positieve draai te geven! Duik in de GoodHabitZ-les 'Van stress naar succes'. Doe de test '[Gaaf alles op rolletjes of val je bijna om?](#)' en ontdek in slechts vier minuten wat je eigen stressniveau is.

