



hollands
college

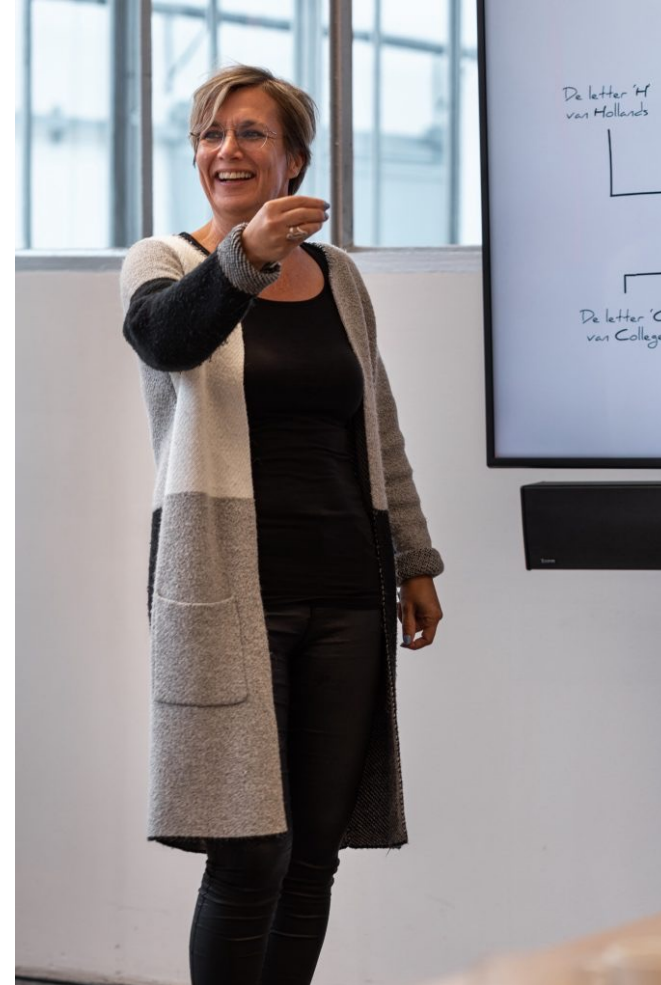
“Je hoeft mensen niet gelukkiger te maken”

Cecile de Roos,
STL veiligheidsdag



Wie is Cecile de Roos?

- Meer dan 30 jaar actief in het arbovak
- Oprichter/directeur Hollands College
- Auteur
- Combineert kennis, onderwijs en ondernemerschap



Boodschap: *van moeten naar willen*

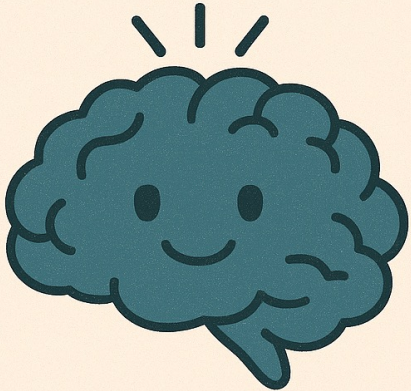
- Begin met logisch nadenken
- Maak het niet groter of kleiner dan het is

Je hoeft mensen niet gelukkiger te maken, maar mag ze niet beschadigen



Wat is stress?

~ GEZONDE ~
STRESS



NORMALE AANPASSING
AAN DE OMGEVING



Wat is chronische stress?

CHRONISCHE STRESS

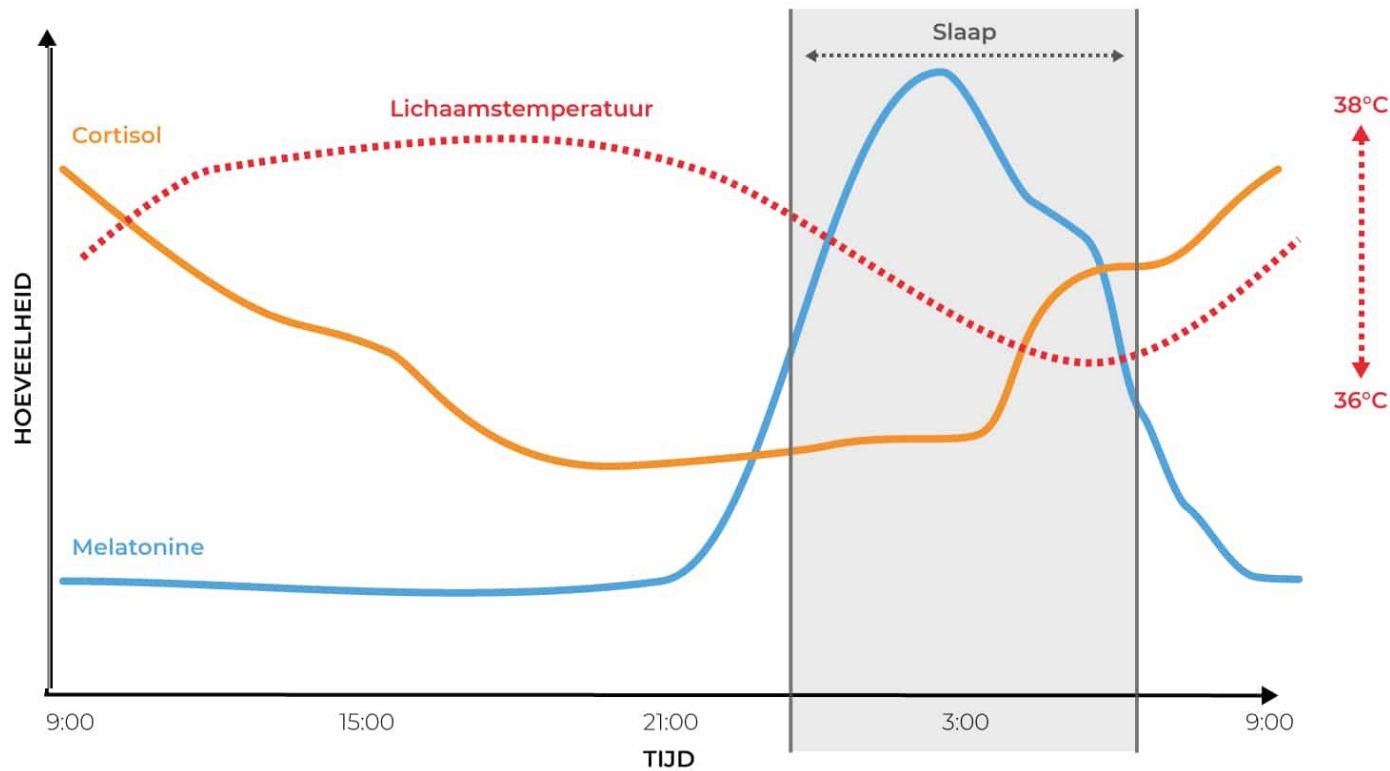


VERANDERING OVERSCHRIJDT
AANPASSINGSVERMOGEN

Dr. McEwen: "Chronische stress is de reactie op een giftig, onverbiddelijk spervuur van uitdagingen dat uiteindelijk het lichaam afbreekt".



Bij chronische stress blijft de cortisol overdag hoger. Dan bestaat de kans dat de melatonine minder kans krijgt om zijn werk te doen. Hierdoor ontstaan slaapproblemen. Dit is deels op te vangen met voeding.



Werkdruk of alles eromheen?

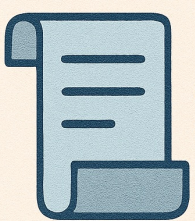
- Werkdruk $\neq$ werkstress
- Verstoring zit vaak in randvoorwaarden *(dr. Ulbo de Sitter)*
- Voorbeelden: slechte systemen, onduidelijkheid, appjes buiten werktijd



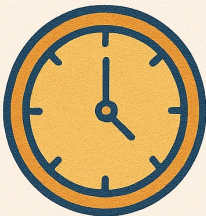
Wat is werkdruk?

Het is de *druk* op een taak, waarbij *onvoldoende* tijd is om de taak op de gewenste manier te volbrengen tegen een afgesproken beloning waar een *verwachting* tegenover staat.

WERKDRUK =



TAAK



TIJD



VERWACHTING



Het gaat om de balans



Het sociale klimaat

- Als het **sociale klimaat**, zoals de psychische druk en de omgang met anderen, niet goed zijn, kan er **werkstress** ontstaan.
- Dominostenen: *(onvoldoende)* steun, *(weinig)* waardering, *(amper)* invloed, *(slechte)* samenwerking

Stevig = veerkrachtig team

Instabiel = stress en uitval



Rode vlaggen in PSA-beleid

- Te dure en langdurende werkstressonderzoeken
- Geen kundige onderzoekers of erkende toetsers
- Vertrouwenspersoon zonder route
- Ongelijke behandeling

Met 35 buschauffeurs op 8 vierkante meter, dat luncht niet lekker

6 november 2017 om 10:46 • Aangepast 20 november 2020 om 20:48



De chauffeurs zijn het zat en demonstreerden voor een grotere kantine



Groene vlaggen



- Gelijke voorzieningen (bv. chauffeurskantine)
- PSA-beleid op groepsniveau, met leidinggevenden erbij!
- Ruimte voor gesprek en signalen



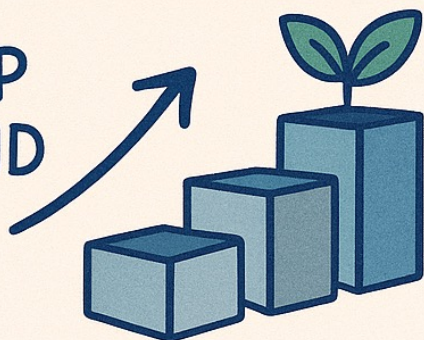
PSA IS EEN KWESTIE VAN LOGISCH NADENKEN



ZIE MENSEN,
LUISTER, GEBRUIK
EMPATHIE



BOUW
STAP VOOR STAP
AAN EEN GEZOND
WERKKLIJMAAT



Uitblinkers in werkplezier

Vanderlande

Geselecteerd tot “Best Employer in the Netherlands” – multinationals, industrie & >1.000 werknemers – met een gemiddelde tevredenheidsscore van 8,0

Sterke punten: **consistente aandacht voor personeel en werkomstandigheden.**

Prologis (Polen/Europa)

Millennial-beoordeling (Great Place To Work): 89% beschouwt Prologis als ‘great place to work’, aanzienlijk boven het marktgemiddelde

Sterke focus op werk-privébalans, veiligheid, opleiding en uitdagingen.

Rhenus Logistics (internationaal)

77% medewerkers ervaart de organisatie als een fijne werkplek tegenover 57% bij het gemiddelde bedrijf

Hoge scores op welkom gevoel, authenticiteit, faciliteiten en trots.



Tips voor een passend PSA beleid:

- Voer regelmatige teamgesprekken.
- Gebruik digitale platforms voor non-desk medewerkers (communicatie, training).
- Behoud sociale cohesie in ploegendiensten en investeer in teambuilding.
- Zorg voor een goede shift-planning.



afsluiting

