

# Stappenplan Jouw DAG



## 1 Bespreek Jouw DAG regelmatig met je medewerkers



Met vaste regelmaat zonder directe aanleiding



Wanneer je signalen herkent in het gedrag van je medewerker



Bij betermelding na verzuim



Bij frequent verzuim

Zie ook de gesprekswijzer frequent verzuim

### Algemeen

- Hoe gaat het met je?
- Wat betekent Jouw DAG voor jou?
- Wat heb je op het gebied van Jouw DAG al ondernomen?
- Waar zou je willen staan op de thema's van Jouw DAG en wat heb je nodig om daar te komen?

Op basis van de antwoorden op deze vragen kun je verder vragen naar één van de thema's van Jouw DAG:



Jouw gezondheid



Jouw balans



Jouw ontwikkeling



Jouw veiligheid

## 2 Help de medewerker bij het opstellen van een actieplan (met behulp van de werkkaarten) en bij het vinden van de juiste ondersteuning

## 3 Vraag regelmatig hoe het gaat met de uitvoering van het actieplan



# Jouw gezondheid



## Gesprekswijzer

Bespreek Jouw DAG regelmatig met je medewerkers, met behulp van deze gesprekswijzer

- Wat doe je om gezond te blijven?
- Waar loop je in je werk tegenaan als het gaat om je gezondheid?
- In hoeverre kan je je huidige werk de komende jaren gezond blijven doen?
- Hoe krijgen we het voor elkaar dat je op een plezierige en gezonde wijze je pensioen bereikt?
- Heb je iets nodig van jezelf of je (werk)omgeving om gezond te kunnen werken?
- Hoe is je energieniveau op werk?
- Hoe ontspan je tijdens en buiten je werk?



## Herken signalen (waarneembaar gedrag)

- Vaak ziek zijn
- Roken en (veel) alcohol gebruik
- Weinig bewegen en ongezond eten
- Overgewicht of ondergewicht
- Verkeerde (zit)houding
- Verkeerd of te zwaar tillen
- Onveilig gedrag
- Klachten aan het bewegingsapparaat (nek, schouders, rug, etcetera)
- Lange hersteltijd na het werk
- Slecht slapen
- Concentratieproblemen
- Niet ontspannen, veel overwerken, geen vakantiedagen opnemen
- Gespannen, zenuwachtig of prikkelbaar



# Jouw balans



## Gesprekswijzer

Bespreek Jouw DAG regelmatig met je medewerkers, met behulp van deze gesprekswijzer

### Werk-privé balans

- Hoe gaat het thuis?
- Hoe is voor jou de balans tussen werk en privé?
- Zijn er veranderingen thuis waarmee we in het werk rekening kunnen houden?
- Kun je je thuissituatie loslaten als je naar het werk gaat?
- Kun je je werksituatie loslaten als je naar huis gaat?

### Werkdruk

- Heb je weleens te maken met werkdruk? Zo ja, wanneer en hoe vaak?
- Wat geeft jou energie en wat kost jou energie?
- Wat doe je zelf al om de werkdruk te verminderen?
- Wat denk je dat je verder nog nodig hebt om de werkdruk te verlichten?

### Steun

- Hoe is de samenwerking tussen jou en je collega's?
- Heb je het gevoel dat je door mij voldoende ondersteund wordt?
- Heb je behoefte om met een derde persoon over je werkdruk te praten?
- Heb je hulp nodig om je thuissituatie los te kunnen laten?
- Heb je hulp nodig om je werk(situatie) los te kunnen laten?



## Herken signalen (waarneembaar gedrag)

- Vaker ziekmelden
- Veel ballen in de lucht houden (bijvoorbeeld mantelzorg)
- Lichamelijke klachten (hoofdpijn, spierklachten, etcetera)
- Snel emotioneel of prikkelbaar
- Boos, cynisch, somber, zenuwachtig
- Minder zelfvertrouwen
- Overwerken of geen vakantiedagen opnemen
- Verminderde zelfzorg
- Slecht slapen
- Meer controle willen of bazig zijn
- Sociaal terugtrekken
- Concentratieproblemen, minder creatief, focus op details, slechter geheugen



# Jouw ontwikkeling



## Gesprekswijzer

Bespreek Jouw DAG regelmatig met je medewerkers, met behulp van deze gesprekswijzer

- In hoeverre sluiten je kennis en vaardigheden aan op je huidige functie en verantwoordelijkheden?
- Welke kennis en vaardigheden mis je en zou je willen ontwikkelen?
- Welke werkzaamheden doe je het liefst en welke kennis en vaardigheden gebruik je hierbij?
- Welke kennis en vaardigheden bezit je wel maar benut je niet en zou je in willen zetten voor je werk?
- Hoe ontwikkelt je werk zich de komende jaren en wat betekent dit voor je kennis en vaardigheden?
- In hoeverre heb je voor je werk in de toekomst - ook buiten je huidige functie - andere kennis of vaardigheden nodig?
- Hoe blij ben je in jouw huidige functie?
- Hoeveel energie krijg je van jouw huidige functie?
- Welk ander gedrag zou je helpen om succesvoller te zijn in jouw functie?
- Wat zou je nog willen leren en ontwikkelen?



## Herken signalen (waarneembaar gedrag)

### Niet willen of kunnen leren

- Geen doelen stellen
- Achterover leunen
- Afwachtend
- Houdt vast aan vertrouwde situaties
- Afhankelijk
- Veel fouten maken

### Behoeftte aan verandering of uitdaging

- Verveling
- Minder plezier in de huidige functie
- Negatief of kritisch uiten
- Juist veel ideeën, meningen en opmerkingen
- Overpresteren



# Jouw veiligheid

## Tips rondom jouw veiligheid

- Wees alert op pestgedrag, discriminatie en (seksuele) intimidatie
- Wees alert op het opvolgen van veiligheidsmaatregelen
- Geef aandacht aan veilig gedrag (wat aandacht krijgt, groeit)
- Spreek aan op onveilig gedrag
- Stel een norm en maak afspraken over wat acceptabel sociaal gedrag is
- Geef het goede voorbeeld: laat zien hoe het hoort
- Grijp in en onderneem actie
- Biedt steun aan de medewerker die last heeft van pestgedrag, discriminatie of (seksuele) intimidatie.
- Blijf het goede gesprek voeren en kijk wat nodig is om werknemer weer fijn te laten werken.
- Betrek de preventiemedewerker bij onveilige situaties



## Herken signalen (waarneembaar gedrag)

### Sociale veiligheid

- Zich afzijdig houden van de groep
- Buitengesloten of genegeerd worden door de groep
- Niet met bepaalde collega's willen samenwerken
- Negatieve sfeer in de groep
- Vaker ziekmelden
- Lichamelijke klachten (zoals hoofd- en buikpijn, hartkloppingen en duizelingen)
- Psychische problemen (zoals slaapproblemen, depressieve klachten)
- Verminderde betrokkenheid
- Verminderde motivatie
- Verminderde productiviteit

### Fysieke veiligheid

- Veiligheidsmaatregelen worden niet opgevolgd
- Men spreekt elkaar niet aan op veiligheid
- Teamleiders of ervaren collega's pakken hun voorbeeldrol niet op