

Checklist acties voor leidinggevenden met gestreste medewerkers

Neem uw afdeling / team in en uw medewerkers in gedachten.

Ziet u, terugkijkend op het afgelopen half jaar, stress-signalen bij één of meer van uw medewerkers? Zo ja, kruis dan op onderstaand checklist aan welke concrete acties u in het afgelopen half jaar hebt ondernomen.

Nr.	Concrete acties	
1	Ik ben een informeel gesprek begonnen met een medewerker die last had van stress (bij de koffieautomaat bijv.)	
2	Ik heb een medewerker uitgenodigd voor een gesprek op mijn kamer en heb het onderwerp stress en mijn zorgen over hem/haar met hem/haar besproken	
3	Ik heb het onderwerp 'stress' als agendapunt ingebracht in een functioneringsgesprek	
4	Ik heb met mijn leidinggevende mijn zorgen over de stress-signalen van een medewerker besproken	
5	Ik heb met mijn personeelsadviseur mijn zorgen over de stress-signalen van een medewerker besproken	
6	Ik heb in het contact met een zieke medewerker gevraagd of het ziek zijn te maken had met werkdruk / stress	
7	Ik heb in het contact met een zieke medewerker gevraagd of het ziek zijn te maken had met stress door privé -omstandigheden	
8	Ik heb ondersteuning gevraagd bij mijn personeelsadviseur voor het begeleiding van een gestreste medewerker	
9	Ik heb een medewerker met stress-signalen geattendeerd op de mogelijkheid van individuele coaching via FLOW Arbo Portal	
10	Ik heb een medewerker met stress-signalen geattendeerd op de E-cursus 'De Stressmanager'	
11	Ik heb een medewerker met stress-signalen doorverwezen naar de bedrijfsarts of gestimuleerd naar de huisarts te gaan	
12	Ik heb de gestreste medewerker gevraagd hoe ik zou kunnen helpen	
13	Ik heb een gestreste medewerker of hij/zij mijn beeld (h)erkent en of hij/zij zelf suggesties heeft hoe e.e.a. aan te pakken	
14	Ik heb collega's gevraagd om een gestreste medewerker (tijdelijk) even te ontzien	
15	Ik heb afspraken gemaakt met een gestreste medewerker over (tijdelijke) aanpassing in het takenpakket	
16	Ik heb extra belangstelling getoond voor en waardering uitgesproken t.a.v. positieve aspecten in het functioneren bij een gestreste medewerker	
17	Ik heb het onderwerp werkdruk / werkstress en verbetermogelijkheden als agendapunt op het werkoverleg gezet	

Zoals u ziet, zijn er tal van concrete acties die u kunt nemen. Doe iets met de signalen die u ziet. Op die manier kunt u veelal verzuim voorkomen.