

Stel samen het belangrijkste knelpunt vast, dat geeft houvast voor de rest van het gesprek!

Hoeveelheid
werk en
verstoringen

Verstoorde
omgang met
collega's of
leiding

Weinig
ontwikkelings-
mogelijkheden
of
werkzekerheid

Werk en privé
slecht te
combineren

Last van
agressie of
intimidatie

Wat zijn de belangrijkste problemen achter jouw stress?

Doel van dit gesprek is om erachter te komen waar 'het niet goed is gegaan' waardoor je nu overbelast bent. Het gaat er niet om een 'schuldige' aan te wijzen, maar om samen tot oplossingen te komen (voor het hele team) die eerder niet bedacht zijn of die je zelf niet in gedachten had.

In gesprek over stress: Samen oplossingen vinden

In gesprek over stress: Zó ga je van start

- Maak doel duidelijk: je roept de ander niet ter verantwoording, je zoekt hulp bij vinden oorzaken en oplossingen. Bied ook vertrouwelijkheid en een open sfeer..
- Geef aan wat de medewerker mag verwachten: je zult alles serieus overwegen, maar je kunt niet direct alle bedachte oplossingen toezeggen. Vooraf bedenken zelf oplossingen die je op haalbaarheid wilt toetsen.

Stap 1

De stressrisico's op een rij: Zet de driehoek tussen jou en de medewerker in en vraag "kun je aanwijzen wat het belangrijkste probleem voor je is?"
Stel daarna één van deze vijf openingsvragen:

Hoeveelheid werk en verstoringen:
"Wanneer en bij welke taken lukt het je niet om je werk goed te doen?"

Omgang collega's:
"Wat staat een goede werkrelatie met de leiding en/of collega's in de weg?"

Ontwikkeling en werkzekerheid:
"Welke positie wil je bereiken, maar lukt je niet? Welke onzekerheid heb je over je werk in de toekomst?"

Werk en privé:
"Op welke momenten is het moeilijk om werk en privé-verplichtingen te combineren?"

Agressie:
"In welke situaties met klanten of collega's voel je je niet prettig of bedreigd?"

Baken het probleem af:
Een volledige lijst van alle problemen opstellen, is niet nodig. Stel samen vast wat het meest urgent is. Zo is er een kapstok voor oplossingen.

Vraag:
"Als ik je goed begrijp, is ... het grootste knelpunt?"

Hoe ga je verder?
Zie het stappenplan 'STRESS DE BAAS' voor het gespreksvervolg!