

Trainingsprogramma: Werkdruk herkennen & aanpakken voor leidinggevenden

Doel

- **Werkdruksignalen herkennen op individueel en teamniveau**
- **Effectief in gesprek gaan over werkdruk**
- **Concrete acties en preventieve maatregelen inzetten**

09:00 – 09:30 | Opening & kennismaking

- Doelen van de dag
- Persoonlijke verwachtingen
- Korte inventarisatie: hoe ervaar jij werkdruk in je team?

09:30 – 10:30 | Wat is werkdruk?

- Definitie: werkdruk vs. werkstress
- Oorzaken en gevolgen
- Positieve en negatieve werkdruk
- Werkvorm: interactieve quiz + bespreking praktijkvoorbeelden

10:30 – 11:15 | Signalen herkennen bij medewerkers & teams

- Fysieke, mentale en gedragsmatige signalen
- Signalering op teamniveau (sfeer, verzuim, prestaties)
- Observeren zonder aannames
- Werkvorm: casussen analyseren in kleine groepen

11:15 – 11:30 | Koffiepauze

11:30 – 12:30 | In gesprek over werkdruk

- Hoe voer je een open en veilig gesprek?
- Do's & don'ts in gespreksvoering
- Wanneer verwijs je door?
- Werkvorm: rollenspel werkdrukgesprek + feedback

12:30 – 13:15 | Lunchpauze

13:15 – 14:30 | Aanpakken van werkdruk: wat kun je doen?

- Directe maatregelen: herverdeling, prioriteren, grenzen stellen
- Teamgerichte acties: samenwerking, verwachtingen, autonomie
- Samenwerking met HR/bedrijfsarts
- Werkvorm: werkdruk-interventies oefenen op eigen teamcasus

14:30 – 15:15 | Preventief leiderschap

- Creëren van een open werkcultuur
- Monitoring zonder micromanagement
- Leiderschap als voorbeeldfunctie
- Werkvorm: reflectie-oefening: wat straal jij uit?

15:15 – 15:30 | Pauze**15:30 – 16:30 | Actieplan & borging**

- Persoonlijk actieplan opstellen
- Wat ga je morgen anders doen?
- Feedback en commitment
- Werkvorm: individueel plan + korte presentatieronde

16:30 – 17:00 | Afsluiting & evaluatie

- Reflectie op leerdoelen
- Tips & tools mee naar huis
- Evaluatieformulier invullen