

WHITEPAPER

Werkplezier en Verzuim

Tips voor werknemers om het plezier te
behouden en verzuim te voorkomen

6

Cees Braber

Register Casemanager Verzuim (RCM)

LoketVerzuim

www.loketverzuim.nl

Ben je de laatste tijd wat minder enthousiast over je werk? Merk je dat je steeds vaker tegen taken opziet en dat de dagen wat zwaarder lijken te worden? Geen paniek — we hebben wat luchtige tips voor je om het plezier terug te brengen en verzuim te voorkomen.

01

Houd het leuk op het werk

Praktische tips

01

Herontdek de Fun

Herinner je je die ene keer dat je team een onverwachte overwinning behaalde en de hele dag lachte en juichte? Denk eens terug aan dat gevoel van voldoening en probeer het opnieuw te ervaren.

02

Vraag Feedback

Stel je voor dat je een compliment krijgt van een collega over hoe goed je die moeilijke klant hebt afgehandeld. Dat gevoel van erkenning kan je dag maken en je motivatie verhogen.

03

Delegeer Taken

Stel je voor dat je eindelijk die ene taak delegeert waar je al weken tegenop ziet. Je voelt meteen een last van je schouders vallen en hebt weer ruimte voor de taken die je echt leuk vindt.

KERNBOODSCHAP

Door plezier te hebben in wat je doet en open te zijn over eventuele uitdagingen, kun je verzuim voorkomen en blijven genieten van je werk.

02

Zeg nee tegen verzuim

Herkennen en handelen

04

Herken Dreigende Signalen

Herinner je je die keer dat je merkte dat je steeds vaker 's ochtends opzag tegen naar het werk gaan? Dat kan een signaal zijn dat er iets niet helemaal lekker zit en dat verzuim op de loer ligt.

05

Praat Erover

Stel je voor dat je eindelijk de moed verzamelt om met je manager te praten over de stress die je ervaart. De opluchting die je voelt nadat je het hebt uitgesproken kan enorm zijn.

06

Priveeproblemen Bespreken

Stel je voor dat je openlijk praat met je collega's over de uitdagingen die je thuis ervaart, zoals mantelzorg of familieproblemen. De steun en het begrip die je ontvangt, kunnen je helpen.

Wil je direct aan de slag?

Boek een vrijblijvende afspraak en ontdek hoe ik je kan helpen als Register Casemanager Verzuim.

www.loketverzuim.nl →

WETENSCHAPPELIJKE ACHTERGROND

Welzijn van werknemers en productiviteit: een onderzoek naar de relatie Journal of Applied Psychology

Effect van werkgerelateerd welzijn op organisatorische uitkomsten Journal of Occupational Health Psychology

Bron: Center for Economic Performance (CEP), London School of Economics menea.nl/blog/fit-paper/