



HERA'S

WORKOUT SCHEMA

GEDRAGSAFSPRAKEN VOOR MEER WERKPLEZIER

WERKPLEZIER

Als medewerker ben je zelf verantwoordelijk voor inzetbaar zijn en blijven. Je bent je bewust van de mate van jouw werkplezier. En als het werk je geen voldoening meer geeft of je bent toe aan een andere uitdaging ga je hierover het gesprek aan met je leidinggevende,

IN BALANS

Als medewerker ben je zelf verantwoordelijk voor je fysieke en mentale fitheid. Het nemen van pauzes is bijvoorbeeld een belangrijk rustmoment dat je neemt om het werk op de lange termijn te kunnen blijven doen.

DISBALANS

Bij ervaren disbalans maak je dit zelf bespreekbaar met je leidinggevende. Je denkt proactief na over concrete oplossingen om weer te werken aan de juiste balans.

HET GESPREK

Lukt het even niet om de werk 'bal' hoog te houden? Dan maak je dit direct bespreekbaar om verzuim te voorkomen. Het nemen van verlof om te werken aan de juiste balans is bijvoorbeeld een mogelijke oplossing.

VERZUIM

Als er toch sprake is van verzuim, dan is het normaal dat je als medewerker samen met je leidinggevende nadenkt over een gezamenlijke vraagstelling voor de bedrijfsarts. Wat is jullie visie op reïntegratie en hoe kan de bedrijfsarts jullie hierin helpen?

WERKHERVATTING

Na een langere periode van verzuim ga je samen met je leidinggevende het gesprek aan over de toekomst. Je hebt dan ook alvast nagedacht over hoe je gaat zorgen om, in balans en met werkplezier, aan het werk te blijven.