



---

# GRIP<sup>op</sup> KANS



## Zelfmanagement op de werkvloer

**Drs. Nathan Hutting**

**Dr. Sarah Detaille**



# Inleiding zelfmanagement

---

- **Wat is zelfmanagement?**
  - **Waarom is zelfmanagement belangrijk bij KANS?**
  - **Voorbeelden van zelfmanagementstechnieken**
-



# Definitie Zelfmanagement

---

***‘Zelfmanagement is de verzameling van kennis, gedrag, activiteiten en hulpmiddelen, waarmee mensen met een chronische ziekte of klacht beter regie kunnen behouden op hun leven en –op maat gesteund door professionals- mede richting geven aan hoe zorg en behandeling kan worden ingezet tbv. zijn kwaliteit van leven.’***

***Landelijk Actieplan Zelfmanagement (2013)***



## Zelfmanagement op het werk heeft te maken met...

---

- **Leren omgaan met KANS en voorkomen dat de klachten erger worden.**
- **Eigen regie nemen en zoeken van oplossingen.**
- **Het vermogen om een balans te creëren tussen de belasting en belastbaarheid van de persoon.**



# Opdracht

---

## Bespreek in 2 talen

1. **Wat is uw definitie van ZM?**
  
2. **Op welke manier geeft u op dit moment invulling aan ZM op het werk?**





# Ontstaan van KANS

---

Stress (mentaal en fysiek)

Vermoeidheid

Gespannen spieren

Pijn

Kortademigheid

VICIEUZE CIRKEL

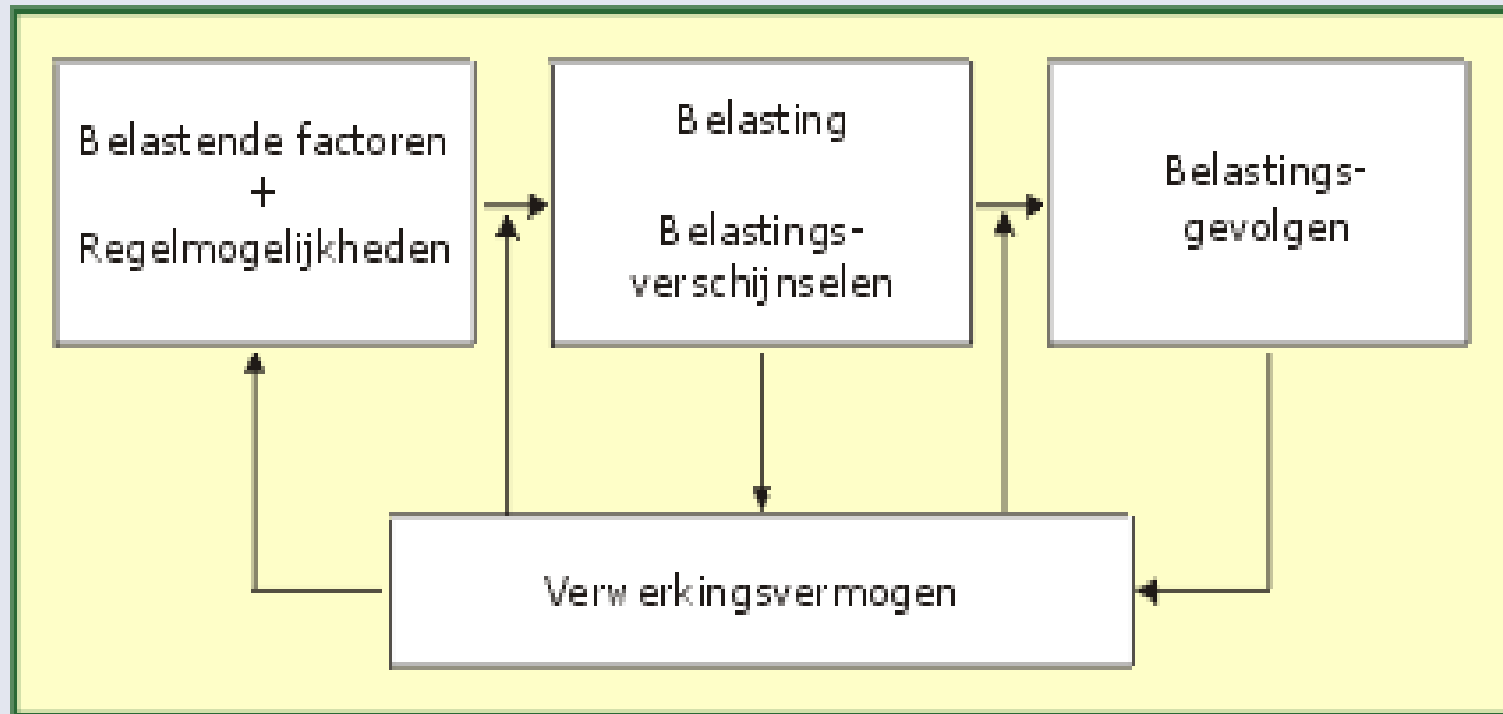
Stijfheid

Negatieve emoties

---



# Model belasting en belastbaarheid op het werk







# Werkdruk

---

**Het ervaren van teveel werkdruk betekent dat de balans tussen de hoeveelheid werk (belasting) die een werknemer verricht en de hoeveelheid activiteiten (belastbaarheid) die hij of zij kan verrichten zoek is.**



# Stress

---

**Negatieve emoties, een ongezonde toestand of ongezond gedrag en een verminderd prestatievermogen. In de Arbowet is stress omschreven als “een toestand die als negatief ervaren lichamelijke, psychische of sociale gevolgen heeft;” (Arbowet 2007, art. 1 lid 3, f).**



# Energiebronnen en stressoren

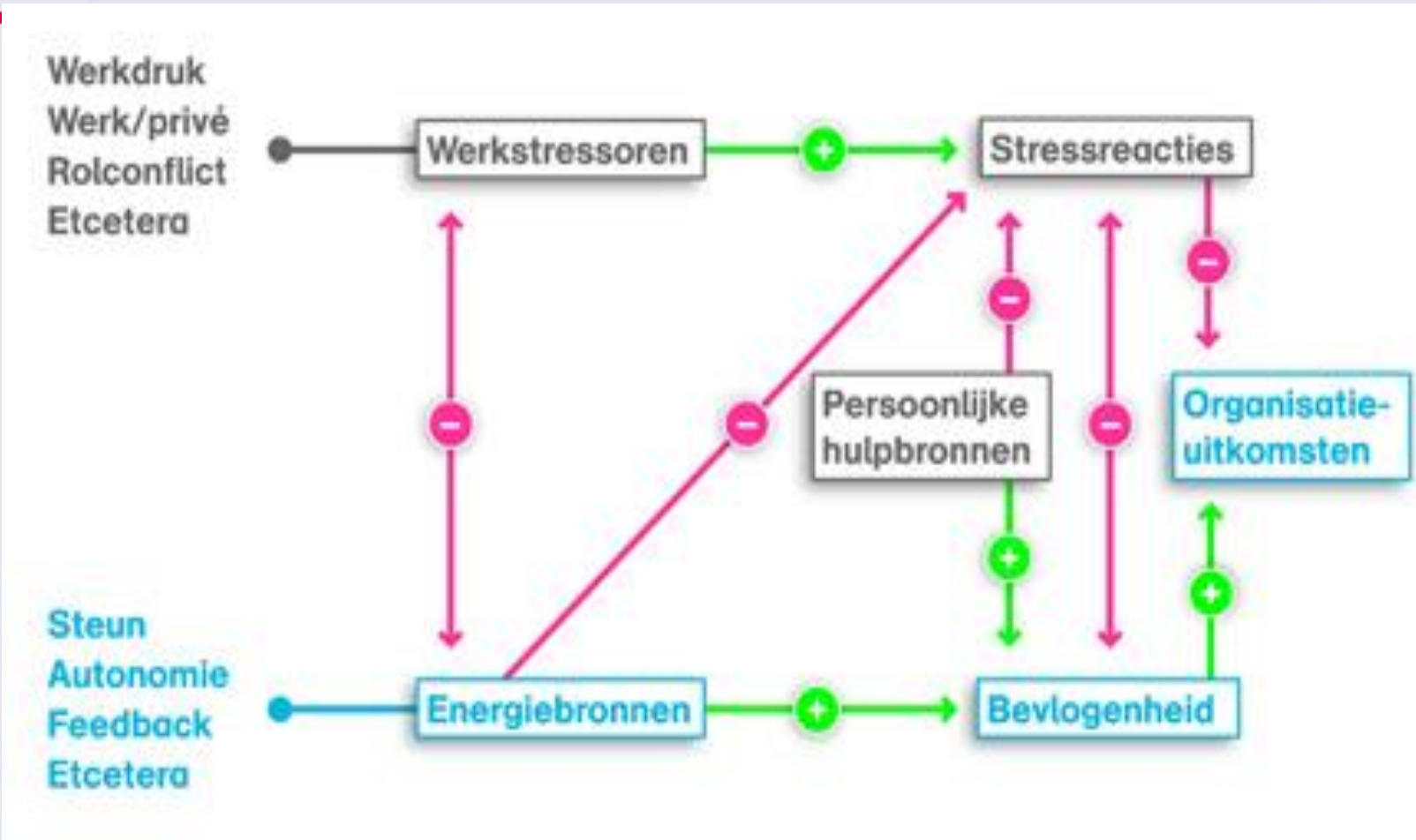
---

**Energiebronnen leiden tot bevlogenheid en kunnen de negatieve effecten van stressoren compenseren**

---



# Energiebronnen/ Stressoren





# Kenmerken van het werk / taak / verstoringen

---

- Welke taken geven voldoening, welke niet?
  - Welke taken ervaar je als belastend, welke niet?
  - Wanneer en bij welke taken lukt het je om je werk goed te doen en bij welke niet?
-



# Omgang met collega's en je leidinggevende

---

- Hoe is de werkrelatie met je collega's en leidinggevende?
- Hoe is de sfeer binnen het team?
- Ervaar je voldoende steun op het werk?



# Opdracht

---

## Bespreek in 2tallen

- Welke factoren geven je stress op het werk?
- Welke factoren geven je energie op het werk?
- Wat zou je op korte termijn kunnen veranderen om meer energie op het werk te kunnen ervaren?



# Toolkit voor zelfmanagement

---

## **Bewegen**

**Ontspanningstechnieken**

**Omgaan met vermoeidheid**

**Timemanagement**

**Ademhalingstechnieken**

**Belasting en belastbaarheid**

**Omgaan met negatieve emoties**

## **Stress-management**

**Positief denken**

**Omgaan met pijn**

**Communicatie-  
technieken**

**Gezond eten**

**Sociale steun**





# Behoeftanalyse

---

- **Leren omgaan met klachten, zoeken naar mogelijkheden verminderen klachten, voorkomen van verergering /recidief.**
  - **Inzicht in oorzaken van KANS en voorkomen van KANS.**
  - **Aangeven van grenzen op het werk en leren omgaan met stress.**
  - **Communicatie op het werk ten aanzien van ervaren beperkingen en beschikbare hulpmiddelen.**
  - **Informatie over oorzaken en mogelijkheden om klachten te verminderen kunnen werknemers helpen om beter met hun klachten om te gaan.**
-



---

**Bedankt voor uw aandacht!**

---