

Checklist acties voor leidinggevenden met gestreste medewerkers

Neem je afdeling/team en je medewerkers in gedachten. Zie je, terugkijkend op het afgelopen half jaar, stresssignalen bij één of meer van je medewerkers? Zo ja, kruis dan op onderstaande checklist aan welke concrete acties je in het afgelopen half jaar hebt ondernomen.

Concrete acties	
1 Ik ben een informeel gesprek begonnen met een medewerker die last had van stress (bij de koffieautomaat bijv.)	
2 Ik heb een medewerker uitgenodigd voor een gesprek op mijn kamer en heb het onderwerp stress en mijn zorgen over hem/haar met hem/haar besproken	
3 Ik heb het onderwerp 'stress' als agendapunt ingebracht in een functioneringsgesprek	
4 Ik heb met mijn leidinggevende mijn zorgen over de stresssignalen van een medewerker besproken	
5 Ik heb met mijn personeelsadviseur mijn zorgen over de stresssignalen van een medewerker besproken	
6 Ik heb in het contact met een zieke medewerker gevraagd of het ziek zijn te maken had met werkdruk/stress	
7 Ik heb in het contact met een zieke medewerker gevraagd of het ziek zijn te maken had met stress door privéomstandigheden	
8 Ik heb ondersteuning gevraagd bij mijn personeelsadviseur voor het begeleiding van een gestreste medewerker	
9 Ik heb een medewerker met stresssignalen geattendeerd op de mogelijkheid van individuele coaching via FLOW Arbo Portal	
10 Ik heb een medewerker met stress-signalen geattendeerd op de E-cursus 'De Stressmanager'	
11 Ik heb een medewerker met stresssignalen doorverwezen naar de bedrijfsarts of gestimuleerd naar de huisarts te gaan	
12 Ik heb de gestreste medewerker gevraagd hoe ik zou kunnen helpen	
13 Ik heb een gestreste medewerker of hij/zij mijn beeld (h)erkent en of hij/zij zelf suggesties heeft hoe e.e.a. aan te pakken	
14 Ik heb collega's gevraagd om een gestreste medewerker (tijdelijk) even te ontzien	
15 Ik heb afspraken gemaakt met een gestreste medewerker over (tijdelijke) aanpassing in het takenpakket	
16 Ik heb extra belangstelling getoond voor en waardering uitgesproken t.a.v. positieve aspecten in het functioneren bij een gestreste medewerker	
17 Ik heb het onderwerp werkdruk/werkstress en verbetermogelijkheden als agendapunt op het werkoverleg gezet	

Zoals je ziet, zijn er tal van concrete acties die je kunt nemen. Doe iets met de signalen die je ziet. Op die manier kun je veelal verzuim voorkomen.