

GESPREKSTIPS voor een goed gesprek bij werkdruksignalen

Zie jij werkdruksignalen bij een ander? En wil je die signalen bespreekbaar maken? Of je nu collega, aandachtsfunctionaris, leidinggevende of arboprofessional bent, iedereen kan een goed gesprek over werkdruk voeren! Interesse en begrip zijn de belangrijkste voorwaarden. Je vindt hier bovendien wat tips.

Durf door te vragen

Soms herkennen mensen hun eigen signalen (nog) niet, of willen liever (nog) niet aan zichzelf toegeven dat ze ergens last van hebben. Als jij diegene vraagt 'hoe gaat het met je?' dan zegt diegene mogelijk 'goed'. Durf dus door te vragen. Zeg bijvoorbeeld 'gaat het echt wel goed met je? Ik heb de laatste tijd de indruk dat er iets met je aan de hand is'.

Benut 'ik, ik, jij'

Vertel zo feitelijk mogelijk welke signalen je hebt gezien, wat het met je doet, en vraag of de medewerker het herkent. Dus bijvoorbeeld 'Ik zie dat je de laatste tijd snel geïrriteerd raakt als iets je niet lukt en daar maak ik me zorgen over. Hoe is dat voor jou?'

Beslis of je vandaag verder gaat

Herkent de medewerker de signalen? Dan kan je nu verder gaan met het gesprek. Komt het gesprek niet op gang? Rond het gesprek voor vandaag dan af. Houd de mogelijkheid wel open om het gesprek op een later moment voort te zetten.

Besteed aandacht aan oorzaken én energiebronnen

Het ligt voor de hand om met de medewerker in gesprek te gaan over de stress-oorzaken. Besteed echter ook aandacht aan wat wél goed gaat, en in hoeverre het de medewerker (nog) lukt om te ontspannen & herstellen.

Herken je grenzen

Verwacht voor dit eerste gesprek geen wonderen. Het kan al heel intensief voor de medewerker zijn om de signalen te herkennen en de oorzaken op een rijtje te zetten. Zorg ervoor dat je geen 'redder' gaat zijn. De medewerker ondersteunen bij het nadenken, goede vragen stellen en tips geven is genoeg. Je hoeft de problemen niet voor de ander op te lossen. Heeft de medewerker grote problemen en al veel geprobeerd? Schakel dan zo nodig professionele hulp in.

