

STEDS MEER ONDERNEMINGEN ONTDEKKEN DAT HET BEHOUDEN VAN JE PERSONEEL, DE KANS OM DE ECONOMISCHE CRISIS TE OVERLEVEN, AANZIENLIJK VERGROOT. DE JUISTE MEDEWERKER VINDEN IS STEEDS VAKER EEN LASTIGE OPGAVE. OP HOEVEEL AUTO'S ZIE JE NIET STAAN "COLLEGA'S GEZOCHT". DEZE WIJZE VAN ADVERTEREN KWAM JE 10 JAAR TERUG MAAR ZELDEN TEGEN. IN DEZE TIJD LIJKT HET DE GEWOONSTE ZAAK OM –ALS EEN SOORT NOODKREET TE LATEN ZIEN– DAT JE MENSEN ZOEKT. GOEDE MENSEN NATUURLIJK, DIE ËN PASSEN BINNEN DE BEDRIJFSCULTUUR ËN SPECIALIST ZIJN OP HUN VAKGEBIED.

Coaching on the job, verlaagt de kans op burn-out

Bij de meeste bedrijven zitten die goede mensen natuurlijk al en dus moet je er als werkgever bijna alles aan doen die mensen ook te behouden. Zijn ze eenmaal weg, dan krijg je ze niet snel meer terug. Vakbekwame en vooral specialisten in de techniek zijn moeilijk te vinden.

Werkdruk en stress

Door de economische crisis wordt de werkdruk steeds groter en moet de klus geklaard worden met minder mensen. Een vrijwel dagelijks terugkerend patroon in de bouw en technische dienstverlening. De werkdruk neemt toe en daarmee de stress. Te weinig aandacht voor stress kan uiteindelijk leiden tot een gevoel van onbehagen of erger

nog een burn-out ligt op de loer. En dat is wel het laatste wat een onderneming kan gebruiken in deze crisistijd. Uitval van mensen is duur en de tijd dat dan iemand door overspannenheid of burn-out uit de running is, duurt heel wat langer dan een griepje. Mensen voelen zich dan letterlijk afgebrand! De stress heeft haar werk gedaan.

Langzamerhand worden bedrijven zich bewust van het feit dat er meer persoonlijke aandacht moet uitgaan naar het behouden en het gezond houden van het personeel. Immers het succes van een onderneming valt en staat met het goed functioneren van de mensen die er werken. Of je nu tot de directie behoort of monteur bent. Elke goed functionerende schakel is even belangrijk.

Het kan dus voorkomen dat iemand klachten of

stressverschijnselen krijgt door zijn of haar de werk of werkomgeving. Ook kan de samenwerking met collega's een oorzaak zijn. Op zich kan stress ook gezond zijn. Positieve stress is leuk, spannend, opwindend, enzovoorts. Daar praat iedereen graag over, maar over negatieve stress (druk) liever niet.

Je gaat met je klachten, vragen en stressverschijnselen niet even naar de huisarts laat staan naar je leidinggevende of je baas. Nee eigenlijk wil daar helemaal niet over praten. Emotioneel ligt dat bij de meeste mensen gevoelig en ligt daarvoor als een last op hun schouders. Het alleen al toegeven dat je het zwaar hebt en laat staan dat goed onder woorden te kunnen brengen, is al moeilijk genoeg. In deze tijd van crisis pas je wel op dit op de werkvloer te delen. Wat zal men wel niet van je denken? We gaan pas wat doen als het te laat is. Je kan dan niet anders meer.

Het is juist die persoonlijke aandacht die ervoor zorgt dat je even je ei kwijt kan, je hart kan luchten. Er is een tijd geweest dat we, zeker in de wereld van techniek- we het niet hadden over onze gevoelens of hoe het nu werkelijk met ons gaat. Maar de tijd leert dat juist ook het in vertrouwen kunnen uiten van je gevoelens en emoties voor opluchting zorgt.



Ineke ten Hooven



Coaching on the job

Coaching on the job is hiervoor een uitermate geschikt middel juist ook voor de mensen op de werkvloer. De persoonlijke aandacht en begeleiding door coaching is de manier om snel en effectief stress het hoofd te bieden. Het helpt bij het verwoorden van het gevoel dat tot overmatige stress leidt. Op de eigen werkplek en de eigen werksituatie analyseert de coach een aantal praktijksituaties. Er vinden gesprekken plaats over de werkplek, de sfeer tussen de collega's, en werksituaties die de werkdruk vaak onbewust verhogen. Ook de privésituatie wordt hierin meegenomen. Maar al te vaak heeft stress een grote invloed op het privéleven of andersom. Het een kan namelijk niet zonder het ander. Het gaat immers altijd om de balans.

Coaching on the job laat zien wat er in werkelijkheid gebeurd. Het probleem is direct zichtbaar. Hoe is bijvoorbeeld je werkhouding, hoe ga je om met conflicten, werk je wel optimaal samen kunnen zo van die eye-openers zijn en waarom het gaat zo als het gaat. Het is dan ook niet alleen het verlagen van de fysieke belasting, maar het zijn juist die inzichten, eenvoudige tips en kleine veranderingen in werkhouding en –omgeving die het verschil van het verschil maken. Persoonlijke begeleiding op je werk helpt om werkdruk snel te elimineren en veranderingen door te zetten. Mensen die hun werk niet als druk ervaren of stress kunnen handelen raken over het algemeen niet opgebrand. Met andere woorden coaching on the job draagt bij aan ontwikkeling, verhoogt het welzijn en verlaagt de kans op een burn-out ,

Tekst: ©Ineke ten Hooven
Register coach

*“Persoonlijke
begeleiding op je werk
helpt om werkdruk
snel te elimineren
en veranderingen door
te zetten”*

