

Wat kun je doen om een te hoge werkdruk te voorkomen?



Ga in gesprek met je leidinggevende

Gebruik het GROW-gesprek en de toolkit Let's Connect om werkdruk en welzijn bespreekbaar te maken en samen afspraken te maken.



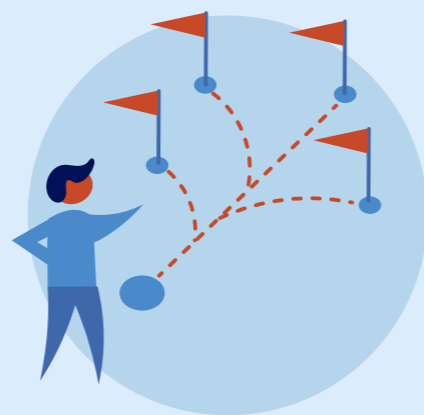
Gebruik de menukaart

Bespreek de werkdruk-menukaart met je collega's: welke maatregelen kun je zelf nemen? Denk aan slimmer plannen en elkaar het goede voorbeeld geven.



Zoek energiebronnen

Vind energie in werk, thuis en voeding; beweeg, neem pauzes en kijk wat Healthy University jou biedt.



Ontwikkel jezelf en je loopbaan

Ontdek het Careerplatform, volg e-learnings over bijvoorbeeld timemanagement of zoek steun bij een coach. Ben je leidinggevende? Bekijk het trainingsaanbod voor het signaleren van stress.



Universiteit
Leiden

Scan voor
meer info:



edu.nl/pbtgp

Krijg grip op je werk!

