

Priorities AtWork

9 Werkende
oplossingen
voor werkdruk

**Ebook voor directeuren,
managers, hoogleraren
en advocaten**

Sandra Kruijt

Priorities
PROFESSIONAL ORGANIZING

Inhoud

Priorities	6
Can Do mentaliteit	8
Werkdruk is op te lossen	
Do Ken de feiten	12
Don't Werkdruk in onjuist perspectief plaatsen	14
Do Nagaan welk aanbod tot je beschikking staat	16
Do Inventariseer werkdruk - privédruk - combinatiedrukte©	18
Don't Voorbij gaan aan stress signalen	20
Do De gevolgen voor het werk serieus nemen	24
Do Denken 'Wat kan ik laten?' in plaats van 'Wat kan ik doen?'	26
Do Uitnodiging gesprek	30
Testimonial	32
Informatie Priorities	34

Colofon

April 2018

Rottekade 58

2661 JN Lansingerland

T 010-5216211

E info@priorities.nl

I www.priorities.nl

Copyright

Alle auteursrechten, databankrechten, rechten van intellectuele eigendom ten aanzien van het gedachtengoed en deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij Mr. Sandra Kruijt, Strategisch HRM tevens handelende onder de naam Priorities – Professional Organizing cq Sandra Kruijt als auteur.

Beeldmateriaal

www.pilesopics.com van Jan Willem van Wessel

Hester van Wessel

Grafisch ontwerp

Ineke Goedhart

Welkom

Het is overdreven om te zeggen dat iedereen last heeft van werkdruk, maar niet erg overdreven. 1 op de 3 mensen vindt de werkdruk te hoog. 1 op de 8 mensen loopt kans op een burn-out.



Vanuit Priorities (2004) begeleid ik directeuren, managers, hoogleraren en advocaten die in een spagaat zitten tussen declarabele uren werken in hun expertise en hun management- of acquisitietaken. Met een *kickstart coaching on the job* en verankering in het *Priorities at Work* Programma begeleid ik cliënten om veel minder uren te maken en hogere targets te halen.

Een spagaat kan worden veroorzaakt doordat er veel werkzaamheden liggen of door *life events*, hectiek als *working parents*, mantelzorg, (chronische) ziekte of burn-out.

Met het *Priorities at Work* Programma, masterclasses en webinars bied ik werkende oplossingen voor werkdruk. In dit ebook geef ik je graag de beste tips uit de Priorities praktijk. Werkdruk is altijd op te lossen. Dat weet ik vanuit mijn praktijkervaring. In dit ebook heb ik dit omgezet in serieuze, werkende oplossingen, voor uw praktijk.

Mr. Sandra Kruijt

Business consultant & executive coach | Eigenaar Priorities



“Het was grandioos”

Wim van der Boor over de Workshop Werkdruk & *Work life balance* –
Voorzitter ondernemingsraad Gemeente Rotterdam

Priorities

- **Priorities at Work programma**
Executive en team coaching (vanaf 2004)
- **Workshops Werkdruk**
Work life balance en Duurzame Inzetbaarheid, inclusief het Priorities' werkdruk bordspel

- **Masterclasses en webinars**

Specialisatie

Duurzame inzetbaarheid, werkdruk, *work life balance*, psychosociale arbeidsbelasting, trendwatching strategisch human resource management



Werkdruk is op te lossen

Mensen schakelen Priorities niet zomaar in. Dan spelen urgente problemen, die opgelost moeten worden. Herken je ze? Voor jezelf of voor je organisatie, bedrijf of team?

In het algemeen

Mensen weten niet meer hoe ze het werk gedaan moeten krijgen. Dit veroorzaakt problemen op het werk of in privé, stress en ziekte. Mensen merken dat ze tegen ziekte, uitval of burn-out aan zitten of daar op af stevenen.

Door de hoge werkstapels kunnen mensen geen goede keuzes meer maken, geen goede prioriteiten meer stellen. Ze gaan maar achter hun bureau heel hard werken.

Door de hoge werkstapels ervaren mensen niet meer dat ze goed zijn in hun werk. Negatieve beleving van het eigen kunnen.

Mensen halen deadlines niet of worden door anderen steeds op het verstrijken ervan gewezen.

Bij jouw team

Er heersen onrust en onvrede onder de mensen aan wie je leiding geeft en het verloop is hoog.

Een van je teamleden heeft het te ver laten komen en weet echt niet meer hoe het werk gedaan te krijgen. Er blijken psychische problemen te spelen, die stilgehouden werden vanwege het taboe dat erop rust. Hele grote zorgen over de toekomst spelen.

Mensen zijn ziek van de werkdruk geworden en willen terugkeren naar werk. Dit moet zorgvuldig gebeuren voor een goed herstel. Daarnaast moet re-integratie goed gedocumenteerd gebeuren, voor het personeelsdossier, zodat de organisatie geen boete riskeert op termijn.

Bij jezelf

Door *scope creep* is je eigen functie steeds meer uitgedijd

Je doet eigenlijk twee functies in plaats van één. Als je 80 uur per week blijft werken helpt het nog niet. Bovendien lukt dat niet meer vanwege extreme vermoeidheid.

Makes life easier for busy professionals

Je functioneert niet goed meer en maakt je daar grote zorgen om.

Je vraagt je af of je wel een carrièrestap kunt maken als je zo doorgaat.

Anderen nemen je niet serieus omdat ze ervan uitgaan dat je je zaken niet op orde hebt. Je wordt in vergaderingen weggezet als degene die niet levert of je merkt dat je impact niet goed genoeg is.

Bij een medewerkerstevredenheidsonderzoek scoort de organisatie laag of de leidinggevenden worden met een onvoldoende beoordeeld omdat ze te weinig tijd en aandacht voor de medewerkers hebben.

Je wordt geconfronteerd met een (chronische) ziekte en wilt je werk hierop inrichten, zodat je succesvol kunt werken en tijd hebt voor herstel, voor jezelf of voor het omgaan met de ziekte.

Grote onbalans tussen werk privé (ontevreden klanten, partner of familie, geen tijd voor de kinderen, steeds tijd tekort komen, mantelzorg of ingrijpende life events naast een veeleisende functie).

Je afdeling of organisatie haalt de business doelstellingen niet.

Het is zaak je sterke punten weer zichtbaar te maken.

“Ik word altijd geïnspireerd door wat mensen met hun talenten in het werk bereiken. Dol ben ik op het magische moment dat je naar iemand kijkt en denkt: ‘Jij doet met jouw talent waar je heel erg goed in bent’.

Het kan ook zo zijn dat je talent ondergesneeuwd raakt. Dat bijvoorbeeld de werkdruk te lang zo hoog is dat je tot stilstand komt. Het lukt niet meer, terwijl de eisen die je aan jezelf stelt of de eisen vanuit een ultra competitieve omgeving niet minder worden. Dan is het zaak om dit op te lossen om je sterke punten weer zichtbaar te maken. Dat is de kern van het Priorities at Work programma.”

Sandra Kruijt



Ken de feiten

Stress is het
grootste
arbeidsrisico
van deze tijd

Stress is het grootste arbeidsrisico van deze tijd. Daarom is in 2014 een Europese campagne van start gegaan: Gezond werk is werk zonder stress. *Healthy workplaces manage stress*. De campagne is in Nederland door het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid vanaf mei 2014 uitgerold onder de naam 'Herken de druppel – check je werkstress'.

Onderwerpen als werkdruk, psychosociale arbeidsbelasting (PSA), stress, mantelzorg, rouw, pesten op het werk, hectiek als *working parents*, *life events*, duurzame inzetbaarheid zijn nadrukkelijk voor het voetlicht gebracht.

Hoewel veel organisaties zich bij de campagne hebben aangesloten, is het soms een 'HR-feestje' gebleven: leuk voor personeelszaken maar de informatie heeft de mensen in de organisatie niet bereikt. Ook zijn er veel organisaties, bedrijven en zelfstandigen die de campagne niet kennen. Mensen weten niet dat psychosociale arbeidsbelasting een belangrijk aan-

dachtspunt is vanuit Europa. Net zoals een eerdere campagne 'Work. In tune with life' relatief onbekend is gebleven in Nederland.

Het begint voor u met kennis van de feiten.

Weten is nog geen doen. Voor implementatie is naast ervaring, kennis van organisaties en inhoud van functies noodzakelijk. Mensen en teams hebben vaak tegengestelde belangen en er spelen allerlei krachten in de organisatie. Dit vraagt een gedifferentieerde, zorgvuldige en stevige aanpak. Die bied ik vanuit Priorities.





Werkdruk in onjuist *perspectief* plaatsen

Wat mij vaak opvalt, is dat mensen werkdruk ervaren als een individueel issue. Regelmatig gaat het gepaard met een gevoel van 'niet goed genoeg zijn'. Of het is omgeven met taboe: 'Laat ik maar niet zeggen dat ik nachtenlang wakker lig'. Ook kan een gevoel van machteloosheid spelen: 'Dit is toch niet op te lossen' of 'Het hoort erbij'.

Het lijkt een hele opgave om iets te doen aan werkgerelateerde stress, maar werkdruk kan op eenzelfde logische en systematische manier worden aangepakt als elk ander issue op het gebied van veiligheid en gezondheid op het werk.

Een belangrijk perspectief is dat de aanpak van werkstress primair de verantwoordelijkheid is van de werkgever op grond van de arbeidsomstandighedenwet. Eerst moeten de stressoren in het werk worden aangepakt en pas daarna kun je inzoomen op het individu.

De Inspectie SZW (voorheen: arbeidsinspectie) noemt als factoren die psychosociale arbeidsbelasting kunnen verhogen

taakverzwaring door krimp en bezuinigingen. Ook kan goed werkgeverschap ontbreken. Er is geen adequate stijl van leidinggeven of ondersteuning door een human resources afdeling met een cultuur van aandacht voor het welzijn en de veiligheid van de medewerkers. Daarnaast kan een versoering van de ingekochte arbodienstverlening spelen. Er worden minder Risico Inventarisaties en Evaluaties (RI&E's) uitgevoerd waarin werkdruk overigens ook lang niet altijd aan bod komt. Ook is de trend zichtbaar dat de naleving van de Arbeidsomstandighedenwet (Arbowet) vermindert.

Naast de primaire verantwoordelijkheid van werkgevers voor de aanpak van werkdruk bij de bron staat dat wij zelf natuurlijk

Regelmatig gaat werkdruk
gepaard met een gevoel
van 'niet goed genoeg
zijn' of het is omgeven
met taboe: 'Laat ik maar
niet zeggen dat ik
nachtenlang wakker lig'.

ook veel kunnen doen om onze vitaliteit in de gaten te houden. En dit moeten we ook doen: aan de orde stellen, bewaken van onze eigen balans (inspanning en herstel), niet chronisch overwerken, *energy management*, piekeren

beperken, zorgen voor goede nachtrust, positieve afleiding en *sport & exercise*.

Door werkdruk in dit juiste perspectief te plaatsen, wordt het makkelijker oplossingen te vinden.



Nagaan welk aanbod tot je beschikking staat

In veel organisaties zijn zaken goed geregeld met een uitgebreid aanbod van expertise, workshops, trainingen en ondersteuning. Het is goed om na te gaan wat in je organisatie geregeld is en waar je gebruik van kunt maken.

Vaak is het aanbod in een organisatie fantastisch. Soms is het aanbod niet toereikend of draagt het niet bij aan de oplossing van het echte onderliggende probleem. Als het aanbod voor een cursus mindfulness bijvoorbeeld fantastisch is, maar de dossiers op je bureau zo hoog opstapelen dat je geen gelegenheid hebt te ontspannen, dan moet je naar een andere oplossing zoeken.

Goed om na te gaan of het aanbod ook voor jouw functie geldt. Als dat niet zo is, zijn vaak verschillende potjes beschikbaar voor de financiering van aanbod van je eigen keuze (in het kader van opleiding, team building, preventie van ziekteverzuim of burn-out, re-integratie na ziekte. Ook kan een arbeidsongeschiktheidsverzekering mogelijkheden bieden voor zelfstandigen).

Ook is het belangrijk om na te gaan of je van het aanbod gebruik wilt maken. In sommige organisaties kan de gedachte

bijvoorbeeld zijn: 'Dit is geregeld voor medewerkers. Als leidinggevende ben ik daar misschien niet op mijn plek'. Dan kun je zoeken naar andere mogelijkheden. Het kan zijn dat er (nog) niets geregeld is in jouw functie of in jouw werk als zelfstandige, zelfstandig ondernemer of zelfstandig beroepsbeoefenaar.

Ook kan het zijn dat je juist een externe expert in wilt schakelen, omdat het niet vertrouwd voelt om jouw werkdruk in de organisatie te bespreken. *Needless to say*, dat Priorities een dergelijke expert is.

Vanuit Priorities (2004) begeleid ik directeuren, managers, hoogleraren en advocaten die in een spagaat zitten tussen declarabele uren werken in hun expertise en hun management- of acquisitietaken. Met een *kickstart coaching* on the job en verankering in het *Priorities at Work* Programma begeleid ik cliënten om veel minder uren te maken en hogere targets te halen.

Een spagaat kan worden veroorzaakt doordat er veel werkzaamheden liggen of door *life events*, hectiek als *working parents*, mantelzorg, (chronische) ziekte of burn-out.

Sandra Kruijt



Inventariseer

werkdruk, privédruk en combinatiedrukke©

In mijn praktijk ben ik onderscheid gaan maken tussen werkdruk, privédruk en combinatiedrukke©. Komt de ervaren werkdruk omdat er te veel taken liggen? Speelt er privé veel dat stressverhogend is? Of is het juist de combinatie tussen werk en privé die knelpunten veroorzaakt?

Om een voorbeeld te geven van het laatste: heb je drie belangrijke deadlines op een dag, de zogenaamde fatale termijnen in de advocatuur, dan lukt het je vast goed om deze drukke dag goed te doorstaan. Komt er in privé nog een strakke deadline bij, bijvoorbeeld een kind dat stipt op tijd gehaald moet worden, dan kan deze combinatiedrukke teveel zijn.

Ook kan de werkdruk opgebouwd zijn uit de zogenaamde 'neuzeltaken©'. Tien-minutentaken die je eigenlijk zo onbeduidend vindt, dat je denkt 'het mag geen naam hebben'. Als je ze

optelt, blijkt dat ze bij elkaar genomen hele uren van je dag in beslag nemen.

Wat ik ook vaak zie, is dat je niet stilstaat bij alles wat je bereikt hebt in het werk en alles wat je in diezelfde periodes hebt meegemaakt in privé.

We zijn als mens niet deelbaar. Hoe het met je gaat, is afhankelijk van wat er speelt, wat er gespeeld heeft, zowel op het werk als in privé. Het is in die combinatie dat je vaak de echte inspanning levert.

In het *Priorities at Work* programma vraag ik mensen in deze situatie een werk CV en een privé CV op te stellen en dat naast elkaar te leggen. Vaak geeft dat verrassende inzichten: 'Heb ik dat allemaal voor elkaar gekregen?! Heb ik dat allemaal gedaan?!'. Vaak staan mensen zichzelf dan pas toe om tijdelijk gas terug te nemen.



Voorbijgaan aan Stress signalen

Inventariseer en monitor

De meest voorkomende spanningsklachten op een rij

Lichamelijk

- slaapproblemen
- vermoeidheid
- maag-, darm-, nierklachten
- hoofdpijn
- verminderde weerstand
- nek-, rug of schouderklachten
- duizeligheid
- verhoogde bloeddruk
- hartkloppingen
- versnelde ademhaling of hyperventilatie

Gedachtesignalen

- het is te veel
- angstgedachten zoals 'het komt nooit meer goed'
- gedachten die duiden op angst voor controleverlies

Denk ook aan

gedachtesignalen als

- negatieve gedachten over jezelf zoals 'ik ben niets waard'
- dagdromen en fantaseren
- achterdochtige signalen zoals 'ze roddelen over me'
- agressieve gedachten zoals 'ik haat mijn werk' of 'ze kunnen barsten'
- zelfopofferingsgedachten zoals 'ik offer me wel weer op'
- perfectionistische gedachten zoals 'er mogen absoluut geen fouten in staan'.

Psychische signalen

- somberheid

- vergeetachtigheid
- gevoelens van controleverlies
- verhoogde prikkelbaarheid
- concentratieproblemen
- besluiteloosheid
- machteloosheid
- minder flexibel zijn
- snel geëmotioneerd zijn
- angstig/onzeker zijn
- piekeren en malen
- wantrouwen/achterdocht
- medicijnen/drugs gebruiken
- druk en veel praten
- tot niets komen of veel dingen tegelijk doen
- klagen en verwijten, cynisme
- meer conflicten
- sociale contacten steeds meer uit de weg gaan
- meer fouten en minder productief zijn
- lusteloosheid
- ontevreden over prestaties

Gedragssignalen

- niet kunnen genieten of ontspannen
- teveel of te weinig eten
- meer roken en/of cafeïne houdende dranken gebruiken
- meer alcohol drinken of

Bron: Fonds Psychische Gezondheid


Hoeveel signalen heb je aangekruist? Meer signalen dan je dacht te hebben?

Het is goed dat je er nu bij stilstaat. Neem je klachten serieus. Je kunt lang aan een elastiekje trekken voordat de rek eruit is. Zo is het ook met onszelf: we kunnen bergen verzetten en veel verstouwen, voordat dit tot klachten leidt.

Misschien ben je er al aan gewend geraakt dat je vaak moe bent. Maar vaak moe zijn, is dat wel zo gewoon? Als je geen aandacht aan je klachten besteedt, kunnen ze ongemerkt verergeren. Je accu raakt leeg. In plaats van 'soms' ben je dan voortdurend moe en het plezier in je leven verdwijnt. Uiteindelijk raak je overspannen of burnout.

Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Hoe eerder je je klachten en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je overspannen wordt. Je lichaam vraagt niet voor niets om aandacht.

Vanuit Priorities ben ik Ambassadeur Fonds Psychische Gezondheid. Inmiddels heet Fonds Psychische Gezondheid 'Mind'. Ik maak nog steeds dankbaar gebruik van de goede informatie van Fonds Psychische Gezondheid. Ingezet als tool in het kader van Priorities' zelfmonitoring, geeft dit effectieve oplossingen van werkdruk. In tijden van hoge werkdruk en werkstress adviseer ik mensen hun stresssignalen dagelijks te monitoren zodat ze direct spanningsklachten herkennen en kunnen verlagen.



Na een periode van hard werken tanken we soms niet voldoende bij



Uiteindelijk raak je overspannen of burn-out.
Het kost veel tijd om daarvan te herstellen.
Belangrijk om het niet zover te laten komen.

De gevolgen voor het werk **serieus nemen**

Openheid over mogelijke gevolgen is belangrijk.
Juist om de gevolgen voor te kunnen zijn:

Gevolgen van werkdruk, werkstress en onbalans tussen werk en privé kunnen zijn burn-out, toename van uitval/ziekteverzuim, daling arbeidsproductiviteit, stressklachten bij medewerkers, meer presenteïsme (mensen die aanwezig zijn op het werk maar in feite niet productief werken), uitstroom van getalenteerde medewerkers, minder tevreden medewerkers en klanten, meer fouten, oplopende achterstanden, slechter wordende sfeer, verminderde ruimte voor verandering en vernieuwing, verergering van bestaande gezondheidsklachten, lagere motivatie en twijfel over voldoende zingeving van het werk.

Daarnaast kunnen gevolgen voor privé van licht tot ingrijpend zijn. Denk ook bijvoorbeeld aan zaken die we eigenlijk nooit zo benoemen, maar die zeker kunnen spelen: ruzie thuis, scheidingen, ongezonde levensstijl, minder tijd en aandacht voor kinderen, onze dierbaren of vrienden.

Gelukkig hoeft het allemaal niet zo ingrijpend te zijn, de meeste mensen gaan fluitend iedere dag naar het werk.

Onderscheidend in de aanpak van Priorities:

***Priorities at Work* Programma van 30 dagen of een halfjaarprogramma**

Organisatieadvies gekoppeld aan *coaching on the job*

Concrete en werkende oplossingen voor werkdruk

Samenwerking kennisinstituten



Denken

‘Wat kan ik laten?’ in plaats van ‘Wat kan ik doen?’

Als mensen mij inschakelen willen ze vaak weten hoe ze ‘beter, sneller en meer’ kunnen doen. De mensen met wie ik werk werken hard, willen grote resultaten neerzetten en zijn gedreven.

Mensen willen werkdruk vaak omzetten in actie. Dan vragen ze: ‘Wat kan ik DOEN’. ‘Welk boek kan ik LEZEN?’ ‘Hoe moet ik het AANPAKKEN?’ of zeggen: ‘Ik ben al begonnen met ‘en vul maar in. Dan komen hele creatieve oplossingen voorbij, want mensen zoeken vaak al een oplossing voor ze mij inschakelen. Bovenop de werkdruk die ze al ervaren doordat er (te)veel werk ligt, geven ze zichzelf een taak erbij. Vaak een hele grote taak! Het enige juiste advies in een situatie waar werkdruk opgelost moet worden is: Denk vooral de komende tijd ‘wat kan ik LATEN?’ Wat ga ik NIET meer doen?

Het is niet de blijvende oplossing, maar wel de enige juiste start. Natuurlijk weet ik dat het een hele moeilijke opgave is om van jezelf, in je eigen functie te zien wat je (tijdelijk of blijvend) beter niet meer kunt doen. Alles is immers even belangrijk. Ik heb geleerd dat de crux erin zit dat je soms niet ‘beter,

sneller, meer’ moet doen, maar dat ‘anders’ het sleutelwoord is en ik ben dankbaar voor het vertrouwen dat mensen mij geven als we samen achter hun bureau gaan zitten om hiernaar op zoek te gaan voor het oplossen van werkdruk. Op zoek te gaan naar dit ‘wat kan hier anders?’”

Je bent deskundig in je functie, doet het heel succesvol al jaren. We richten ons dan ook op jouw unieke talenten, je sterke punten, werkwaarden en prioriteiten. En toch is het de moeite waard om je bestaande patronen te onderzoeken en na te gaan wat je dat anders kunt doen. Ook kan kruisbestuiving, slimme toepassingen uit andere functies, organisaties, bedrijven of sector- en voor jouw functie vruchtbaar zijn.

Daarom heeft het *Priorities at Work* programma vier pijlers:

- reduceren van werk door
- de organisatie van het werk opnieuw inrichten
- scherpe prioriteiten stellen
- veel hogere targets halen

Net zoals je in je eigen functie kunt nagaan wat niet te doen, als teamleden afzonderlijk of gezamenlijk inventariseren wat niet te doen, creëer je: Een winnend team waar zonder werkdruk gewerkt wordt Consistent en betrouwbaar de beste prestaties leveren met je team.

Makes life easier for busy professionals

Werkdruk is altijd op te lossen. Dat weet ik vanuit mijn praktijkervaring: als business consultant en executive coach en het *Priorities at Work* programma.

- Workshops Werkdruk en *Work life balance* met het Priorities' spel (voor 5-200 deelnemers, ook in het Engels)
- De Balanstool Priorities.nu – de berekening van de balans tussen werk en privé (2007-2013). Deze internetapplicatie is met 10.000+ bezoeken door veel mensen ingezet voor hun work life balance
- Interviews en enquêtes met directieleden, (HR) managers, medewerkers en deskundigen uit bedrijfsgezondheidszorg
- De Sandra Blog – *on work life balance* (135 blogs vanaf 2009)
- Presentaties en lezingen
- Epaper mantelzorg (2010)
- Handboek Duurzame Inzetbaarheid 'Een leven lang inzetbaar'

Mijn loopbaan ben ik begonnen als advocaat en als corporate HR manager. Sinds 2004 ben ik eigenaar van Priorities. Ik hoop dat de do's en don'ts in dit ebook je ondersteunen bij preventie en het oplossen van werkdruk, voor jezelf of de mensen in je organisatie, bedrijf of team.
Sandra Kruijt

Na een periode van hard werken tanken we soms niet voldoende bij. Wat je van een topsporter gewoon vindt, herstel na een intensieve periode van training of wedstrijd, staan we onszelf soms niet toe. We hollen door en nemen steeds meer taken erbij.

*Uit: Hoofdstuk 'De praktijk is weerbarstig. Ervaringen van (HR-) Managers, Mr Sandra Kruijt.
Handboek Een leven lang inzetbaar? Duurzame inzetbaarheid op je werk: interventies, best practices en integrale benaderingen. Dr. Annet de Lange en Prof. Dr. Beatrice I.J.M. van der Heijden.*





Uitnodiging voor een gesprek

In dit gesprek kun je bepalen wat de beste strategie is om veel minder uren te maken EN veel hogere targets te halen.

Met deze do's en don't hoop ik dat je jouw werkdruk of die van de mensen in je organisatie, bedrijf of team kunt verlagen. Spelen urgente problemen van werkdruk in je organisatie, bedrijf of team? Dan nodig ik je van harte uit voor een telefonisch (strategie)gesprek.

In het kort bespreken we wat er nodig is om je werk te verminderen, welke stap je hierin kunt zetten en op welke manier het Priorities at Work programma daarbij kan ondersteunen. In dit gesprek van dertig minuten kun je bepalen wat de beste strategie is om minder uren te maken door werk te reduceren, de organisatie van je werk opnieuw in te richten, scherpe prioriteiten te stellen en veel hogere targets te halen.

Vooraf sturen we onze privacy richtlijn op, zodat je precies weet hoe wij privacy waarborgen.

Het gesprek is kosteloos, vertrouwelijk en vrijblijvend en helpt je om helder te krijgen wat je precies wilt, wat hiervoor nodig is en welke ondersteuning je hierbij kunt gebruiken. Voor jezelf, het hele team, de organisatie of het bedrijf.

Sinds 2004 help ik als business consultant en executive coach mensen perspectief op hun werk te krijgen en zicht te krijgen hoe ze veel minder uren kunnen maken door overbodig werk te reduceren, de organisatie van het werk opnieuw in te richten, scherpe prioriteiten te stellen en veel hogere targets te halen. Meld je aan voor een strategiegesprek. Ik spreek je graag!

JA, IK MELD ME AAN VOOR EEN STRATEGIEGESPREK



Testimonial



“Sandra heeft een indrukwekkend cv opgebouwd op het terrein werkdruk interventies”

“Sandra Kruijt is een zeer intelligente, creatieve, maar vooral ook mensgerichte adviseur en coach waarmee ik graag samenwerk. Ze heeft een indrukwekkend cv opgebouwd op het terrein werkdruk interventies, werk-privé balans coaching en breder over het thema duurzame inzet-

baarheid en strategisch *human resource management*. In het Nederlands Kennisnetwerk Duurzame Inzetbaarheid heeft zij ons bestuur verder weten te professionaliseren”.

Dr. Annet de Lange, Professor Human Resource Management, HAN University of Applied Sciences. Visiting Professor University of Stavanger



“Sandra inschakelen was één van mijn beste beslissingen”

Mijn groep is doorgelicht. De afdeling van twaalf personen loopt nu goed, ook de human resources cyclus. Eindelijk kom ik toe aan mijn eigen prioriteiten in het werk. Sandra inschakelen was één van mijn beste beslissingen.

Prof. dr. C.M. (Cock) van Duijn, Professor of genetic epidemiology, Erasmus MC | Scientific Director of the Genetic and Epidemiology graduate program, Netherlands Institute for Health Sciences

“Je doorzag de situatie: dat die invloed had op mijn gezondheid en opgelost moest worden”

Als mijn organisatie de kosten niet had vergoed had ik Priorities' coaching on the job zelf betaald. Dat kwam door Sandra's professionaliteit vanaf de intake. Het systeem dat ze aanreikte sloot precies aan bij wat ik nodig had. Ze doorzag de situatie, dat die invloed had op mijn gezondheid en om die reden moest worden opgelost. We hebben anderhalve dag samengewerkt, een enorme stimulans. Na afloop vatte ze alles schriftelijk samen in een rapportage met stappenplan.

Sandra heeft een heldere manier van rapporteren. Dan blijkt dat ze goed geluisterd heeft, vanaf de intake en dat ze tijdens het hele proces alles heeft gehoord en onthouden. Met name dat de rapportage zo persoonlijk is, was heel belangrijk voor mij. Het is zo op maat, zo specifiek, zo persoonlijk dat ik mezelf erin volledig herken. Dat maakt dat je het niet weggooit. Het maakt dat je denkt: 'En nou moet ik eraan'.

Het gevoel van grip en orde op zaken werkt door in andere zaken. Ik voel dat ik met de Priorities at Work punten meer gefocust ben in het werk. Ik word rustiger. Mijn angst en het paniekgevoel gaan weg. Het gaat vanzelf dat ik die focus toepas op andere zaken. Niet dat vluchtige meer. Ik kan beter relativeren, meer met afstand kijken naar wat nodig is. De resultaten van de coaching gaan eigenlijk verder. Het stellen van prioriteiten pas ik nu overal op toe.

Cliente die anoniem wil blijven | Overkoepelende scholenorganisatie

Terwijl 'gewone' coaches alleen maar horen wat je zelf vertelt, kijkt Sandra echt hoe je werkt

- Het *Priorities at Work* Programma heeft me in korte tijd inzichten gegeven, waarmee ik maanden vooruit kon – van harte bedankt hiervoor!
- De *coaching on the job* was uiterst waardevol voor me en onderscheiden Sandra van andere aanbieders. Terwijl 'gewone' coaches alleen maar horen wat je zelf vertelt, kijkt Sandra echt hoe je werkt. Daardoor kan ze veel beter de problemen zien, benoemen en verhelpen!
- Het *Priorities at Work* Programma is een zeer effectieve manier om (weer) balans in de verhouding van privé en werk te brengen!
- Sandra is een zeer betrokken en bevlogen coach, die me met haar programma veel waardevolle input voor mijn verdere professionele ontwikkeling heeft geboden. Ik en mijn heel gezin zijn er blij mee.

Universitair docent Faculteit der Managementwetenschappen | Universiteit

Ebook 9 werkende oplossingen voor werkdruk

Als topkader is tijd schaars en de werkdruk hoog.

Ik hoop dat dit ebook '9 werkende oplossingen voor werkdruk' je helpt om werk te reduceren EN veel hogere targets te halen.

Do's & don'ts daarbij:

- Can Do Mentaliteit: Werkdruk is op te lossen
- Do: Ken de feiten
- Don't: Werkdruk in onjuist perspectief plaatsen
- Do: Nagaan welk aanbod tot je beschikking staat

- Do: Inventariseren werkdruk - privédruk - combinatiedruk©
- Don't: Voorbij gaan aan stress signalen
- Do: de gevolgen voor het werk serieus nemen
- Do: denken 'Wat kan ik laten?' in plaats van 'Wat kan ik doen?'

Informatie Priorities

Vanuit Priorities (2004) werk ik samen met directeuren, managers, hoogleraren en mensen in vrije beroepen die in een spagaat zitten tussen declarabele uren werken in hun expertise en hun management- of acquisitietaken. Ik coach ze om veel minder uren te maken door overbodig werk te reduceren, de organisatie van het werk opnieuw in te richten, scherpe prioriteiten te stellen en veel hogere targets te halen.

Targets komen uit business plannen, medewerker tevredenheidsonderzoeken en persoonlijke leiderschapsplannen. Ik werk samen met mensen die hun functioneren verder willen verbeteren of hun duurzame inzetbaarheid verhogen. Soms functioneren mensen tijdelijk minder dan ze op basis van hun volledige capaciteiten kunnen. Dat kan door allerlei redenen zijn, maar meestal door een spagaat tussen werkzaamheden, gebrek aan tijd het werk hier op in te richten, inhoudelijke keuzes te maken en door te voeren. Een spagaat kan ook veroorzaakt worden door life events, hectiek als working parents, work life balance, mantelzorg, ziekte of burn-out.

Sinds 2004 heb ik veel mensen succesvol begeleid. Bijvoorbeeld, een hoogleraar met een afdeling van twaalf personen, een directieteam van een bank of een directeur van een zorginstelling.

Professional Organizing is een kickstart (coaching on the job

van één of twee dagen) waarin mensen direct de omslag maken waar anders de tijd voor ontbreekt. Hierna volgt implementatie van adviezen tijdens het *Priorities at Work* programma.

Priorities at Work programma (maandprogramma of een halfjaarprogramma)

- Eén-twee dagen professional organizing – coaching on the job
- Persoonlijke rapportage, schriftelijk advies
- Ondersteuning bij de implementatie; telefonische coachgesprekken van 30 minuten
- Webinars en masterclasses
- Tools en instrumenten

De volgende vakgebieden en state of the art kennis heb ik geïntegreerd in het Priorities at Work programma: Strategisch human resource management, effectief en efficiënt werken, arbeidsrecht, Duurzame Inzetbaarheid, EU beleid arbeidszaken, Nederlands beleid vanuit Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, bedrijfsgezondheidszorg, arbo/arbeidsomstandigheden.

Mijn expertise als advocaat, als MT-lid en Chief Human Resources, verantwoordelijk voor de oprichting van een bedrijf in Ierland, als bestuurslid van het Nederlands Kennisnetwerk Duurzame Inzetbaarheid voeg ik toe aan de expertise van cliënten. Samen geeft dat fantastische resultaten!

JA, IK MELD ME AAN VOOR EEN STRATEGIEGESPREK