



**WIE OVERWERKT,
HEEFT WERK TE DOEN!**

WIE OVERWERKT, HEEFT WERK TE DOEN!

DOUWE SCHAAF

**“Ik heb een tijdlang moeten
afkicken van mijn werkverslaving.
In het begin voelt het als
stoppen met roken.”**

Douwe Schaaf

Docent en innovator journalistiek en nieuwe media,
Christelijke Hogeschool Ede

LEES VERDER: WWW.WERKENDEBALANS.NL

WERKENDEBALANS
check en versterk je werkbalans

Zo versterk je de werkbalans!



Douwe Schaaf

Hoe zit jij momenteel in je werk? En hoe zit het met de organisatie van het werk in jouw hogeschool? Iedereen ervaart wel eens klachten die samenhangen met het werk. Sta er eens bij stil. Hoe? Op werken-debalans.nl vind je tips en adviezen.

Balansverhalen van collega's

Veel medewerkers in het hbo hebben last van een hoge werkdruk. Sommigen raken overspannen. Of bijna. Op werkendebalans.nl lees je de openhartige verhalen en inzichten van hbo-collega's over het (her)vinden van hun persoonlijke balans.

Oorzaken en oplossingen werkdruk

Waardoor ontstaat onbalans eigenlijk? En wat is er aan te doen door jezelf, je team en jouw hogeschool? Lees de praktische adviezen van collega's en een werkdrukdeskundige.

Check je werkbalans

Op werkendebalans.nl tref je een werkdrukcheck speciaal gemaakt voor hbo-medewerkers. Het geeft je snel een beeld van je persoonlijke werkbalans.

Ervaringen delen?!

Heb je gouden tips om de werkbalans te versterken? Deel ze met collega's. Mail je tips naar: info@zestor.nl

'werkendebalans.nl' is tot stand gekomen op initiatief van werkgevers- en werknemersorganisaties in het hbo en opgezet door Zestor, arbeidsmarkt en opleidingsfonds hbo.

www.werkendebalans.nl



"Het waren veel, maar ook heel verschillende taken. Ik was voortdurend aan het schakelen."

Cor Sikkema

Docent en opleidingscoördinator SPH, Hogeschool Viaa



"Ik negeerde allerlei stress-signalen, ik zat volledig opgesloten in mijn hoofd."

Sylvia Bronkhorst

Projectleider & trainer Centrum voor Valorisatie en Ondernemerschap, HAN



"Er wordt veel opgestart en te weinig afgemaakt. Dat leidt tot onrust en energieverspilling."

Ans Gielen

Directeur, HAN



"Ik heb in overleg met de hogeschool mijn rooster overzichtelijker gemaakt."

Gert André

Opleidingsdocent, Christelijke Hogeschool Ede

WERKENDEBALANS
check en versterk je werkbalans