

2. Werk en stress

Het Instituut Werk en Stress heeft een cursus ontwikkeld - 'Smart managen van 7 tot 7' - die de zogeheten werk-thuisinteractie moet verbeteren. Het uiteindelijke doel is 'meer vitaliteit en plezier in werk en leven' te brengen. Of in de woorden van Cobi Watzte, projectleider bij Instituut Werk en Stress: "Werk moet ook een energiebron voor thuis kunnen zijn."

Werknemers zullen steeds vaker in de knel komen tussen hun verplichtingen op het werk en thuis. Watzte somt de ingrediënten voor oplopende spanningen in één adem op: "Het aantal tweeverdieners neemt toe, jonge toetreders stellen hoge eisen aan hun kwaliteit van leven, en er is krapte op de arbeidsmarkt." Als managers van deze tweeverdieners zich niet aanpassen, zijn de gevolgen voor het bedrijf te voorspellen. "Vroegtijdig vertrek van talentvol personeel en meer gevallen van burn-out," zegt Watzte.

Harde confrontatie

In het Utrechtse hoofdkantoor van consultant CapGemini presenteerde Watzte vrijdag 26 ervaringen die zijn opgedaan met de eerste 56 managers die de cursus hebben gevolgd. "Voor velen was het een harde confrontatie met de werkelijkheid. Want deelname van de partners is verplicht. Dan komt er veel aan de oppervlakte. De cursus stimuleert het overleg tussen partners en heft de vanzelfsprekendheid op."

Zes principes

Zes principes vormen de basis voor de cursus. Een belangrijke is de keuze van persoonlijke doelen in het werk- én het privédoel. "Vaak hebben managers en werknemers wel doelen voor het werk, maar niet voor thuis. Daardoor is de thuissituatie vaak een restpost. Thuis doelen stellen werkt disciplinerend. Het dwingt mensen om na te denken over wat ze belangrijk vinden in hun leven." Dat is geen overbodige luxe; 72 procent van de managers zegt dat werk ten koste gaat van relaties en gezondheid.

Heilzame werking

Als managers de principes goed en consequent toepassen stelt Watzte een heilzame werking voor bedrijven en overheidsinstellingen in het vooruitzicht. Managers zijn zelf meer 'in balans' en kunnen beter luisteren naar hun ondergeschikten. Metingen tonen volgens Watzte aan dat in de zakelijke dienstverlening haar cursus de negatieve invloed van werk op privé met 42 procent kan terugdringen. "En in deze krappe arbeidsmarkt van groot belang: de wens om het bedrijf te verlaten daalt met 25 procent."

Bron: Kluwermanagement.nl