

Wat zijn de belangrijkste probleemgebieden achter uw stress?

Doel van dit gesprek is om erachter te komen waar 'het niet goed is gegaan' waardoor u nu overbelast bent. U wordt niet ter verantwoording geroepen, het gaat er niet om een 'schuldige' aan te wijzen maar om samen tot oplossingen te komen (voor de hele afdeling) die eerder niet bedacht zijn of die u niet voor mogelijk hield.

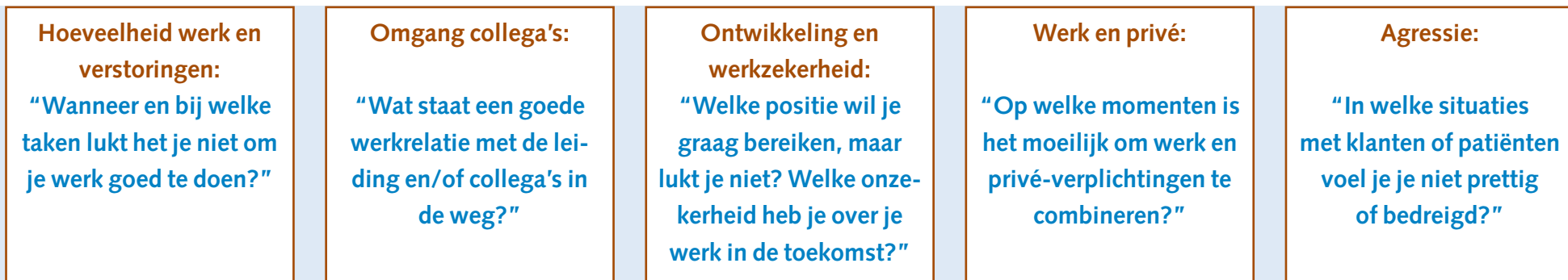
In gesprek over stress: Samen oplossingen vinden

In gesprek over stress: Zó gaat u van start

- Maak doel duidelijk: u roept de ander niet ter verantwoording, u zoekt hulp bij vinden oorzaken en oplossingen. Bied ook vertrouwelijkheid en een open sfeer, druk de ander niet in het defensief.
- Geef aan wat de medewerker mag verwachten: u zult alles serieus overwegen, maar u kunt niet direct alle bedachte oplossingen toezeggen. Vooraf bedenkt u zelf oplossingen die u op haalbaarheid wilt toetsen.

STAP 1:

De stressrisico's op een rij: Zet de driehoek tussen u en de gesprekspartner en vraag "kun je aanwijzen wat het belangrijkste probleem voor je is?" Stel daarna één van deze vijf openingsvragen:



Baken het probleemgebied af:

Een volledige lijst van alle problemen opstellen, is niet nodig. Stel samen het meest urgente vast, zodat er een kapstok is om oplossingen te gaan vinden.

Vraag

"Als ik je goed begrijp, is ... het grootste knelpunt?"

Hoe gaat u verder?

Zie het stappenplan 'STRESS DE BAAS' voor het gespreksvervolg! Dit is de samenvatting van de handleiding Preventie Leidraad, zie ook www.werkendperspectief.nl