

SOCIALE VEILIGHEID

Individuele perspectieven:
patronen, individueel, kan/mag ik mezelf zijn?, groep, en wij ook?

SYSTEEMWETTEN:
1^o orde (volgorde, hiërarchie, kennis)
2^o binding (alles insluiten wat er bij hoort, en niet wat er niet bij hoort)
3^o geven en nemen (het gaat om balans)

twee perspectieven:
psychologisch: individu: gevoel, gedrag
systemisch: collectief: patronen, verhoudingen

als we deze volgen werk ik het meest krachtig!

dit wel, dit niet

alsjeblift, dank je wel

GRIP OP GELD

levensgebeurtenissen

zijn vaak aanleiding voor financiële problemen

PRAAT EROVER!
ook als het lastig is

help!

GELDESTRESS
Vergroot de IMPACT

informeer!
er is een VANGNET!

dat wist ik niet...

hulp! ACCEPTEREN is makkelijker dan VRAGEN... een GOEDE BAND helpt... meten oplossen hoeft niet

WERKSTRESS OR

houd mij ACTUEEL!

RIJKE

PAGO

Input van diverse partijen

en betrek mij als BEDRIJFS-ARTS erbij! ik adviseer!

Wees ZUINIG op mij... en geef me genoeg TIJD!

hoe pakken we STRESS aan?

bij de BRON

STOP

WERKDruk

de batterij

WERKDruk: We zijn hoog! Zet het in de context! Werkdruk is ook positief!

Job Demands-Resources model

bronnen, stressoren, is dit het hele model?

nee, daar heb ik geen tijd voor... stress!

WERKdrukplan: stap 1, stap 2, stap 3

HUP! aan het werk ermee!

Wij gaan ZELF aan de slag met 't vergraven van BRONNEN en het verminderen van STRESSOREN

TEAM

Werken met GEZOND verstand in het MBO

26 mei 2026

Marjolein Olde Monnikhof

KWALITEIT VAN LEVEN & WERKEN ZIJN VERBONDEN

INSPIREREN WERKT TWEE KANTEN OP!

PRIVÉ

WERK

du.. ze uit elkaar trekken kan eigenlijk niet

iedereen heemt van alles mee

De clue: het GOEDE gesprek

RELATIONELE KWALITEIT IS DE BASIS VOOR duurzame inzetbaarheid

beleid: ARBO, vitaliteit, overgang, werk-geluk, en nog veel meer

joehoe! tip: integreer ons!

inspraak rechtvaardigheid betekenisvol werk sociale verbondenheid

dit geeft mij ENERGIE!

dit dus niet echt

CAO

GENERATIEMANAGEMENT

dilemma's:

veel redenen voor generatie-management:

hoe houd ik werk/privé in balans?

en red ik het financieel?

mantelzorger

hoe houd ik het vol?

overgang

end career

ik meld me minder vaak ziek, maar wel langer.

VAT NIET ALLES IN MAATWERK!

BELEID!

LEIDINGGEVENDEN VAN 50 & 30 JAAR AANGEPASTE TAKEN BIJ MANTELZORG

GELIJKHEID VS MAATWERK

Mijn klachten zijn (toch nog) taboe

jonge ouders

VERNIEUWDE BRANCHE RIJKE MBO

ik ben als VRAGEN-LIJST op veel punten aangepast:

ICT: klaar voor de toekomst!

apotheker: ik ben vernieuwd!

structuur diepgang concrete maatregelen nieuwe onderwerpen (per branche) indeling

zoals deze!

Wel even de toelichting lezen

POSITIEVE GEZONDHEID alles op tafel

lichaam, dagelijks leven, meedoen

? open vragen, en doorvragen, keuze vragen

ALLES OP TAFEL ??

gevoelens en gedachten, zinvol leven, kwaliteit van leven

VAN PAPIER NAAR PRAKTIJK: HET MEDEWERKERSONDERZOEK

helaas afgelast

dank voor de INSPIRATIE

en voor de ONT-SPANNING..