

Stress uit de bouw

Maak als UTA-werknemer gebruik van gratis advies en begeleiding bij de aanpak van stress





In de bouw wordt hard gewerkt, geen project verloopt hetzelfde. Wensen van de bewoners, eisen van de architect, bouwvoorschriften van de overheid en een altijd dwingende planning. Natuurlijk maken een volle portefeuille, afwisseling en de nodige hectiek het werk uitdagend: tot het teveel wordt.

Veel UTA-werknemers hebben te maken met een hoge werkdruk. Onder hoge druk of constante spanning werken vraagt niet alleen geestelijke inspanning, maar heeft ook gevolgen voor je lichaam. Als je niet op tijd je rust pakt, geef je meer energie uit dan je opneemt. Er is geen ruimte voor herstel en je raakt meer en meer vermoeid. Je put jezelf langzaam uit. Het is belangrijk om hier iets aan te doen, anders gaat het van kwaad tot erger.

Stress zit niet tussen je oren

'Als ik me even flink kwaad maak, krijg ik het allemaal af'. Stress geeft een prikkeling om harder te werken: je hart gaat harder pompen, je bent alerter en krijgt vaak ook meer gedaan. Maar stress vraagt ook meer energie van het lichaam. Na de extra inspanning moet eigenlijk ook extra ontspanning volgen. Alsmat onder stress werken ontregelt je lichaam. Er stroomt continu teveel adrenaline door je bloed, je hart blijft te snel kloppen, je spieren blijven gespannen en je adem gaat te snel. Stress zit dus niet tussen je oren maar door je hele lichaam. Het begint meestal klein en sluipt er langzaam in.

Hoe sta jij ervoor?

Hoe eerder je merkt dat de werkdruk te hoog wordt, hoe makkelijker je kan ingrijpen. Kijk eens op www.stressuitdebouw.nl en doe de stresstest om te zien hoe jij ervoor staat. Scoor je groen dan zit je nog goed. Mogelijk is het wel slim om je goed voor te laten lichten, want ook bij werkdruk en stress geldt: voorkomen is beter dan genezen. Scoor je oranje of rood? Hou jezelf dan niet langer voor de gek. Want: het zit niet tussen je oren, het zit in je lijf. Daar moet je dus wat aan doen, om erger te voorkomen.

Maak gebruik van gratis advies en begeleiding

Werkgevers- en werknemersorganisaties in de bouwnijverheid vinden het belangrijk dat medewerkers gezond hun werk kunnen doen. Daarom hebben zij in de CAO Bouwnijverheid de afspraak gemaakt dat UTA-werknemers met te veel werkdruk of stress gratis advies en coaching kunnen krijgen. Voor de uitvoering hebben zij CSR Centrum gekozen vanwege hun aanpak. CSR Centrum heeft reeds honderden UTA-werknemers succesvol begeleid (97% tevreden tot zeer tevreden).

Je kunt zelf contact opnemen met CSR Centrum, zonder dat je werkgever dit hoeft te weten. Alles wat ter sprake komt is strikt vertrouwelijk.

Bij CSR kun je gratis schriftelijk advies of een telefonisch coachingsgesprek krijgen. Maar je kunt je ook aanmelden voor E-coaching of een individueel coachingstraject. Hierbij krijg je vaak op de dag van je aanmelding al een korte telefonische intake en - bij een individueel coachingstraject - daarna een coach in de buurt van je woonplaats.

**‘Ik had dit graag eerder geweten.
Ik kan nu rustig blijven onder hectische
omstandigheden’.**



Tips & Tools of telefonisch advies

Via Tips & Tools kun je online de Tips & Toolskit aanvragen: een mapje met tips en informatie, gericht op het herkennen en voorkomen van roofofbouw. Daarnaast kun je ook een Tips & Toolsgesprek aanvragen: een eenmalig telefoongesprek met een CSR-coach op een tijdstip dat jou uitkomt. In dat gesprek kun je jouw situatie bespreken en ontvang je specifieke tips en informatie.

E-coaching

E-coaching is coaching via internet en telefoon. Heb je last van werkdruk of stress, maar werk je nog wel dan is E-coaching een mogelijkheid om te voorkomen dat je ziek wordt van de stress. Het voordeel van E-coaching is dat je zelf kunt bepalen wanneer je ermee bezig bent. Voor E-coaching hoeft je geen vrij te nemen, je hoeft je afwezigheid niet te verantwoorden bij collega's of je baas en er is ook geen reistijd. De sessies met de coach vinden plaats achter je eigen telefoon en computer. Het contact en de opdrachten lopen via een logboek dat alleen voor jou en je coach toegankelijk is.

Hoewel er geen 'face to face' contact is met de coach, lijkt E-coaching veel op gewone coaching: je krijgt hulp op maat, je werkt aan inzicht en krijgt tips, adviezen, oefeningen en opdrachten. Je wordt begeleid door je eigen coach. Je leert voor rust en ontspanning te zorgen, ook onder stressvolle omstandigheden. Een E-coachingstraject duurt maximaal 10 weken.



“Sterk naar het werk”

Individuele coaching

De Energie CheckUp is de start van een persoonlijk coachingstraject. Het is een uitgebreide analyse van jouw energiebalans en eventuele klachten. Aan de hand van een psycho-fysiologische meting zie je hoe bijvoorbeeld je hartslag, spierspanning en ademhaling reageren op een (lichte) mentale inspanning. Verder vul je een vragenlijst in. Aan de hand van de vragenlijst en de resultaten van de psycho-fysiologische meting, bespreek je met je coach jouw persoonlijke situatie en wat de volgende stap is. In het coachingstraject ga je bijvoorbeeld aan de slag met oefeningen om te werken aan de opbouw van je energie en leer je hoe je een gezonde balans tussen werk en privé bewaart. Het coachingstraject is altijd maatwerk en afgestemd op jouw situatie. Samen met je coach wordt bekeken hoeveel sessies nodig zijn.

**‘Ik was bang dat het zweverig zou zijn,
maar de begeleiding is heel praktisch’.**

Meld je aan

Denk je dat informatie of coaching van CSR Centrum je verder kan helpen?

Pak dan je kans en neem contact op:

Bel gratis naar CSR Centrum 0800 – 02 31 773

Of mail naar info@csrcentrum.nl

Wil je eerst meer informatie over werkdruk, stress en stresssignalen, kijk dan op www.stressuitdebouw.nl en doe de stresstest. Meer informatie over CSR Centrum vind je op www.csrcentrum.nl.

Arbouw

Postbus 213

3840 AE Harderwijk

T 0341 46 62 00

F 0341 46 62 11

info@arbouw.nl

www.arbouw.nl

Voor vragen over arbeidsomstandigheden:

Arbouw Infolijn 0341 46 62 22