Corona veerkrachtplan voor werkgevers

> *'Veerkracht is het vermogen om je aan te passen en staande te houden onder stress en moeilijke omstandigheden'*

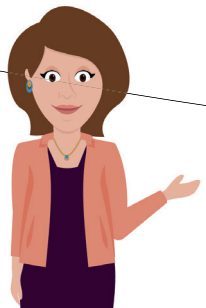
Waarom veerkracht juist nú belangrijk is

Als medewerkers te maken krijgen met quarantaine of zelfisolatie zie je deze typische reacties:

- Stress, je zorgen maken over - of angst hebben voor …
  - je eigen gezondheid en die van anderen
  - verlies van vrijheid om te gaan en staan waar je wil en in contact te zijn met anderen
  - inkomens- en baan-verlies of de toevoer van dagelijkse levensbehoeften
- Bezorgdheid over het goed kunnen blijven zorgen voor je kinderen, ouders en geliefden
- Onzekerheid over de situatie zelf, hoe lang die gaat duren en over de toekomst
- Eenzaamheid door het gevoel afgesloten te zijn van de wereld en je geliefden
- Boosheid over de nalatigheid van anderen
- Verveling en frustratie omdat je niet naar het werk kunt en je normale dagelijkse activiteiten wegvallen
- Frustratie over inadequate informatie
- Zorgen over financiën
- Twijfels over zingeving, doel in het leven en eerder gemaakte levenskeuzes

→ **Na een poosje kan dit leiden tot:** stress, prikkelbaarheid, uitputting, slapeloosheid, verminderde concentratie, besluiteloos optreden, onthechting...

'Gewone' gevoelens en symptomen in een uitzonderlijke situatie, die iedereen herkent. Veel medewerkers zullen van deze gevoelens en symptomen moeten herstellen: door nú de juiste preventieve maatregelen te treffen wordt die hersteltijd verkort!



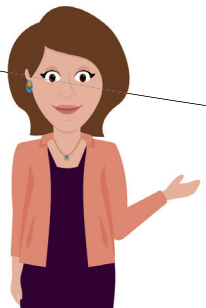
Shared Ambition BV - Markenhaven 25C
3826 AC Amersfoort - 033-433 70 10
www.sharedambition.com - info@sharedambition.com

Shared Ambition
people management

Deze preventieve maatregelen kun je als werkgever nemen om je medewerkers te helpen om te gaan met deze situatie (en zo helpen ze elkaar):

- Verstrek duidelijke, adequate informatie over de (financiële) situatie van het bedrijf en de bedrijfsmaatregelen. Geef regelmatig updates van de informatie.
- Deel kennis over de situatie en bemoedig medewerkers.
- Geef ruimte om vragen te stellen, zorgen te delen en emoties te uiten.
- Creëer bewustzijn over de ernst van de situatie maar ook over manieren om ermee om te gaan.
- Schets een toekomstperspectief (kijk 'over de crisis heen').
- Maak medewerkers juist nu bewust over hun waarde voor het bedrijf, hun collega's en team.
- Complimenteer medewerkers voor hun aanpassingsvermogen, wilskracht, doorzettingsvermogen.
- Stimuleer nieuwe initiatieven en alternatieve manieren om met elkaar in contact te blijven en deze met elkaar te delen.
- Stimuleer de medewerkers om elkaars buddy te zijn. Het is waardevol en vermindert stress als je elkaar steunt en bemoedigt.
- Maak gebruik van 'modeling', d.w.z.: het laten zien van gewenst gedrag en inspirerende manieren om met deze situatie om te gaan.
- Stimuleer afdelingen en teams om alternatieve routines te ontwikkelen voor het dagelijkse werk.
- Geef medewerkers informatie over wat zij zelf kunnen doen om op een adequate manier met de situatie en hun reactie en gevoelens om te gaan.
- Ondersteun medewerkers door vaardigheden te leren die hun veerkracht en sterke kanten versterken.
- Steun kwetsbare medewerkers en zorg voor goede opvang.

'Onze adviezen zijn gebaseerd op wetenschappelijke inzichten, zoals o.a. gepubliceerd in The Lancet en auteurs zoals Cary L. Cooper; Professor of Organizational Psychology and Health, Lancaster University, England'



Shared Ambition BV - Markenhaven 25C
3826 AC Amersfoort - 033-433 70 10
www.sharedambition.com - info@sharedambition.com

Shared Ambition
people management