



Wat is werkbalans?

Wat betekent werkbalans, wat zijn energiegevers en energievreters.



Het effect op de werkvloer

Wat zijn de gevolgen van disbalans voor werknemer, team en organisatie.



Verplichtingen vanuit de wet

Wat zegt de Arbowet over werkdruk en PSA.



Bewustwording en signalering

Hoe herken je signalen van (te) hoge werkdruk en werkstress.



Voorkomen van werkstress

Wat kun je als werkgever, leidinggevende of werknemer doen om werkdruk te voorkomen.



Handelen bij werkdruk

Wat kun je doen bij signalen van werkstress. Welke tools en modellen helpen daarbij.



De rol van de OR

Zo helpt de OR om een veilige en gezonde werkomgeving te bewaken en te bevorderen.

