

A young woman with voluminous, curly, light brown hair is smiling warmly. She is wearing a white, textured knit sweater and a long necklace. She is looking down at a laptop screen, which is partially visible at the bottom of the frame. The background is a bright, out-of-focus indoor setting, possibly an office or a modern living space, with warm lighting.

Gesprekswijzer

**In gesprek
over stress**

sazas
UW VERZUIMSPECIALIST

Gesprekswijzer stress

1. Benoem het doel van het gesprek

U wilt hulp en ondersteuning bij het vinden van een oplossing. Zorg voor een vertrouwelijke en open sfeer.

2. Geef aan wat uw werknemer van u mag verwachten

U wilt nadenken over een goede oplossing maar kunt niet gelijk alle bedachte oplossingen toezeggen.

3. Bereid het gesprek goed voor

Zorg dat u vooraf bedenkt welke oplossingen mogelijk en passend zijn.

4. Vraag de werknemer om aan te wijzen wat het belangrijkste probleem is.

Stel daarna één van de onderstaande zes openingsvragen. Het is niet nodig alle problemen vast te stellen. Toets bij de werknemer of alles duidelijk is. "Als ik je goed begrijp, is ... het grootste knelpunt?"

Hoeveelheid werk en verstoringen

'Wanneer en bij welke taken lukt het je niet om je werk goed te doen?'

Omgang collega's

'Wat staat een goede werkrelatie met de leiding en/of collega's in de weg?'

Groei en werkzekerheid

'Welke positie wil je graag bereiken, maar lukt je niet? Welke onzekerheid heb je over je werk in de toekomst?'

Veiligheid en risico's

'Welke situaties op het werk zijn onveilig en wat kan er verbeterd worden?'

Werk en privé

'In welke situaties is het moeilijk om werk en privé verplichtingen te combineren?'

Ongewenst gedrag

'In welke situaties met klanten of collega's voel je je niet prettig of bedreigd?'