

Stress de baas: in gesprek over stress

In dit document vindt u handige tips en informatie om met uw medewerker in gesprek te gaan over stress

- **Benoem het doel van het gesprek:** U wilt hulp en ondersteuning bij het vinden van een oplossing. Zorg voor een vertrouwelijke en open sfeer
- **Geef aan wat uw medewerker van u mag verwachten:** U wilt nadenken over een goede oplossing, maar nu kunt niet gelijk alle bedachte oplossingen toezeggen
- **Bereid het gesprek goed voor:** Zorg dat u vooraf bedenkt welke oplossingen mogelijk en passend zijn

De stressrisico's op een rij: vraag de medewerker om aan te wijzen wat het belangrijkste probleem is?
Stel daarna één van deze zes openingsvragen



Stel samen de meest belangrijke knelpunten vast als startpunt voor het vinden van een oplossing.
Het is niet nodig alle problemen vast te stellen. En toets bij de medewerker of alles duidelijk is.

"Als ik je goed begrijp, is ... het grootste knelpunt?"