

Doe mee(r) met #Tiptrack

Stress en burn-out voorkomen

TEKST
Judith Prince



Algemeen Dagblad,
23 mei 2017

Tiptrack zorgt dat medewerkers stressklachten of burn-outsignalen eerder herkennen. De app stimuleert hen ook om (werk)stress en de onderliggende oorzaken op tijd te bespreken met hun leidinggevende. Vervolgens kunnen het werk en de werkomstandigheden worden aangepast. Zo wordt de kans op – of herhaling van – een burn-out kleiner.

Veel werkgevers doen te weinig voor medewerkers die met burn-outklachten kampen of na een burn-out terugkeren op de werkvloer. Zij kijken vooral naar de medewerkers zelf, en niet zozeer naar wat de organisatie voor hen kan doen. Dat blijkt uit recent onderzoek van Zilveren Kruis, uitgevoerd door Kantar Public – voorheen TNS NIPO.

Patroon doorbreken

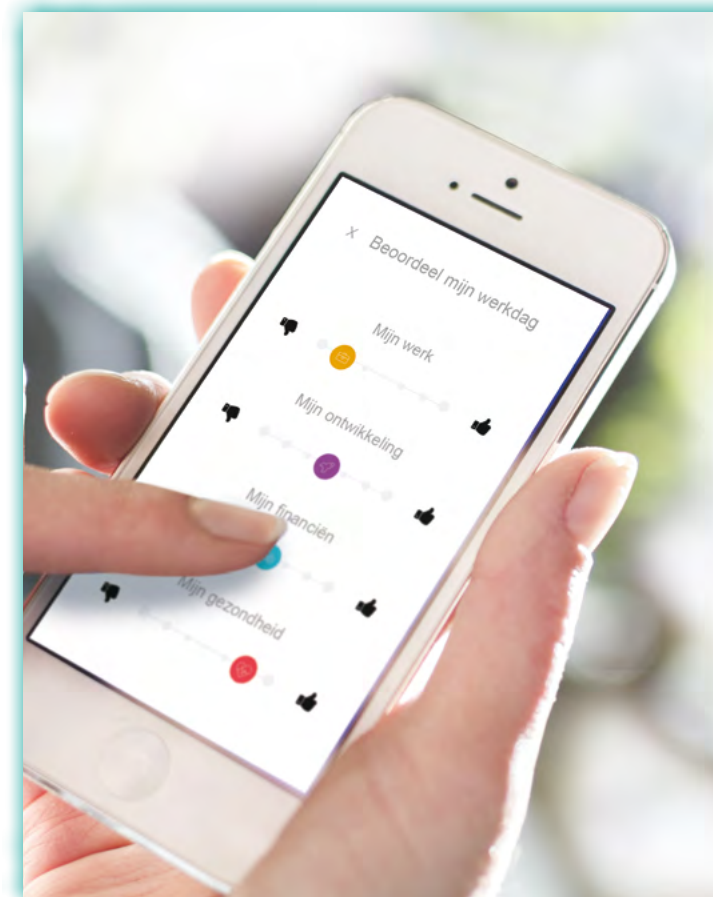
Tiptrack kan dit patroon doorbreken. De app stimuleert medewerkers die door stress niet goed functioneren, om zélf de regie in handen te nemen en hierover in gesprek te gaan met hun werkgever. Via de app geeft de medewerker aan tegen welke stressgerelateerde problemen hij aanloopt. Gaat het om hoge werkdruk, werk dat psychisch zwaar is of stress door privéproblemen? Vervolgens ontvangt hij persoonlijke tips en

handige tools om mee aan de slag te gaan, bijvoorbeeld over het herkennen van diverse vormen van stress en het verminderen van stress. Of tips om het gesprek met de leidinggevende over werkstress voor te bereiden.

Tiptrack biedt daarnaast verschillende extra hulpmiddelen, zoals een assertiviteitstest en een scan om stressklachten, burn-out en energie in kaart te brengen. Via Tiptrack kan een werkgever ook het bestaande aanbod aan trainingen en andere faciliteiten op het gebied van gezondheid en stress onder de aandacht brengen. Zo helpt u als werkgever uw medewerkers om diverse vormen van stress aan te pakken en kunt u wellicht burn-outs voorkomen.

VOLGENDE EDITIE VAN WERKGEVEN:

Tiptrack en schuldproblemen van medewerkers



#tiptrack

Aan het roer van je eigen toekomst

Tiptrack is een nieuwe, laagdrempelige online tool voor werkenden (zowel voor mobiel als desktop), die door AWVN is ontwikkeld. De app faciliteert werkenden om zelf de regie te voeren over de eigen duurzame inzetbaarheid. Tiptrack biedt de gebruiker inzicht in vier thema's van duurzame inzetbaarheid: werk, ontwikkeling, gezondheid en financiën. De medewerker geeft via Tiptrack aan wat positief en negatief was aan zijn werkdag en krijgt vervolgens via

persoonlijke tips beter inzicht in de eigen situatie. Vervolgens stimuleert Tiptrack de gebruiker om op allerlei manieren actie te ondernemen en de persoonlijke situatie te verbeteren.

Neem contact op met AWVN voor informatie en een demo: 070 850 86 50, info@tiptrack.nl of kijk op www.tiptrack.nl. Lees ook het artikel over het Tiptrackexperiment in de uitzendsector op de bladzijden 20 - 23 van deze editie van *Werkgeven*.