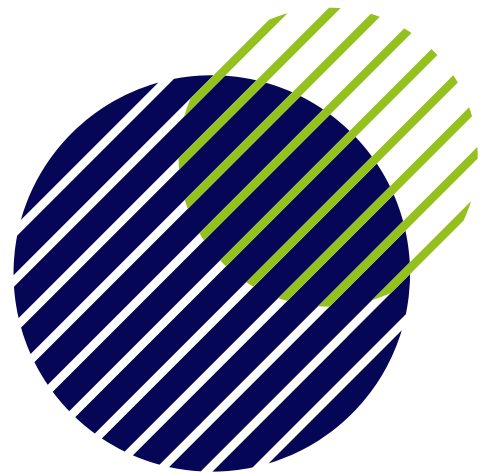


Signalenlijst

(H)erken de vroege signalen die de mensen van je team je geven en voorkom uitval en verloop.



www.hetvitalehuis.nl

06-425.40.681

linda@hetvitalehuis.nl



Als je de vroege signalen gaat (h)erkennen als leidinggevende, dan heb je veel minder kans op uitval en verloop van je mensen

Iedere medewerker die niet lekker in zijn vel zit (werk of privé), geeft signalen af, eerst subtiel, maar daarna steeds duidelijker en heftiger, hoe eenvoudig kan het zijn als je deze signalen herkent en er bewust aandacht aan geeft, ga wandelen, praat, vraag en heb interesse en je zal versteld staan waar je mensen tegenaan lopen of zitten, waardoor je kan voorkomen dat je mensen weggaan of nog erger uitvallen.

Extra aandacht voor jonge vrouwen tussen de 25 en 35 jaar oud, de millennials vers uit de schoolbanken vol ambitie, weten alles over hun vak maar weinig hoe ze moeten leven, gezond moeten blijven, genoeg slapen, ontspannen en om kunnen gaan met de uitdagingen die het leven ze geeft, laat staan hoe ze balans tussen werk en privé moeten bewaken, ten koste van zichzelf willen ze zich bewijzen en laten zien dat ze het kunnen, waardoor ze tot het gaatje gaan. Het uitvalpercentage is hier bijna 70%!

Ook oudere medewerkers, vrouwen in de overgang, mantelzorgers, mensen met geldzorgen vallen vele malen vaker uit, ook dit kan grotendeels voorkomen worden.

Om te voorkomen dat mensen uitvallen of weggaan, heb ik deze signalenlijst gemaakt om je te helpen de signalen sneller te kunnen (h)erkennen en actie te ondernemen door het gesprek aan te gaan en vitaal leiderschap in te zetten.

Signalen lijst

- Vrouwen ervaren vaker lichamelijke klachten, dit zijn vaak de eerste signalen dat het te druk is. Denk aan hoofdpijn, buikkolichten, hartkloppingen, gejaagd gevoel, opgeblazen buik, maagpijn, vaker verkouden, moe door slechter slapen, misselijk, zuurbranden, rugpijn, onverklaarbare spierpijn, meer zweten, duizeligheid, er ontstaan steeds meer lichamelijke klachten door overbelasting. Mannen ervaren deze signalen ook, maar geven deze signalen subtieler aan, vrouwen praten er over en veel.
- ·Je medewerker wordt steeds stiller, neemt minder vaak deel aan een gesprek, blijft een beetje op de achtergrond en dit is anders dan zoals je deze medewerker kent.
- ·Je medewerker is vaker moe, gapend achter de computer, zegt wel slecht geslapen te hebben, maar niet waarom, bv dat deze tot laat heeft doorgewerkt om alles maar af te krijgen en daardoor niet kon slapen, of door zorgen thuis steeds slechter kan slapen.
- ·Je medewerker komt vaker te laat, vergeet afspraken is vaker chaotisch.
- ·Je medewerker is altijd druk druk en pakt veel werk aan, is erg behulpzaam, maar er komt steeds minder uit de vingers.
- ·Je medewerker zegt geen tijd te hebben, is druk, gaat niet meer sporten, eet steeds slechter en ongezonder, waardoor je ziet dat deze of gaat afvallen of aankomen.
- ·Je medewerker ontwijkt vragen hoe het gaat en kletst behendig ergens anders over. Neemt steeds minder deel aan gesprekken en activiteiten en is minder sociaal als hoe je deze medewerker kent.

Signalen lijst

- Je medewerker slaat de lunchpauze over of eet snel iets achter de pc maar eet steeds vaker niets of ongezonde hap.
- Je medewerker oogt wat afwezig, trekt zich terug, is mat.
- Je medewerker is vergeetachtiger en het werk is slordiger en is minder productief
- Je medewerker oogt nerveus en ziet er gejaagd uit, gedraagt zich wat zenuwachtiger.
- Je medewerker lijkt vaker ontevreden en heeft meer kritiek op de gang van zaken.
- Als je vraagt hoe het weekend is geweest krijg je een bla bla verhaal, want stiekem hebben ze geen energie meer om leuke dingen te doen en hun accu op te laden en herstellen amper in het weekend.
- Je medewerker reageert vaker geïrriteerd, soms gewoon cynisch, zeker als de planning omgegooid wordt, of er zaken ongevraagd veranderen.
- Je medewerker klaagt vaker over hoofdpijn en last van de schouders.
- Je medewerker pakt regelmatig naar de nek, of je ziet ze dit al lopend doen of achter de computer, zuchten meer.
- Je medewerker is kritischer naar anderen toe en de organisatie en dat past niet bij deze medewerker

Signalen lijst

- Je medewerker gaat sneller huilen of schiet vol.
- Je medewerker is minder creatief en doet veel langer over een project.
- Je medewerker kan minder in oplossingen denken.
- Je medewerker komt vaker te laat en vaker een paar dagen ziek.
- Je medewerker moet vaker privé bellen onder werktijd.
- Het bureau van je medewerker wordt steeds rommeliger en is de structuur kwijt.
- Je medewerker heeft steeds meer moeite met veranderingen in het werk of in de planning
- Je medewerker is veel chaotischer en oogt druk, maar maakt concreet niets of weinig af
- Je medewerker oogt steeds lustelozer
- Je medewerker heeft wisselende stemmingen
- Je medewerker heeft steeds meer behoefte om te roken/vapen/ongezond eten, drinken.
- Je medewerker gedraagt zich steeds vaker onzeker, vraagt veel bevestiging, ziet er zenuwachtig uit

Signalen lijst

- Je medewerker lijkt steeds meer ongemotiveerd, lijkt druk maar er komt weinig uit zijn of haar handen.
- Een verlies van een dierbare, mantelzorgen, thuissituatie, scheiding, komst van kinderen, overgang, zijn extra momenten om alert te zijn te zijn.

Hier moet je hyper alert op zijn want dit zorgt voor uitval.

- Heeft geldzorgen, waardoor je medewerker steeds meer stress ervaart.
- Problemen thuis, dit kan door partner of kind wat ziek is waardoor de druk nog hoger is.
- Heeft relatieproblemen, heeft een dierbare verloren, is mantelzorger, gaat scheiden, is in de overgang.

Voorkom uitval en (h)erken de signalen en onderneem actie.

Deze lijst is met zorg gemaakt, uiteraard kunnen er nog meer signalen zijn, maar dit zijn veruit de belangrijkste signalen en een van de eerste die gegeven worden. Voorkomen is nog altijd beter dan genezen voor zowel werkgever als werknemer.

Uitval is een enorme kostenpost want gemiddeld kost een zieke €250-400 per dag en dan heb ik het niet eens over de vervanging, de processen die niet lopen, omzetverlies en de zorgen die je als leidinggevende dan extra hebt.

De inzet van vitaal leiderschap is hierin ontzettend belangrijk, want daarmee ben je zelf vitaal en leid je vitaal, wat voor een vitaal en bevlogen team zorgt, wat lekker in zijn vel zit.

Zo leidt vitaliteit op de werkvloer tot hogere productiviteit en minder ziekteverzuim. Ook zullen vitale werknemers meer werkgeluk ervaren. Een hoge vitaliteit voorkomt bovendien fysieke en mentale klachten, zoals burn out.

Hartelijke groet,
Linda Lahaije - Het vitale huis

Graag denk ik met jullie mee hoe vitaal leiderschap jou en je team kan versterken.

Kan ik je ergens mee helpen?
<https://hetvitalehuis.nl/contact>

