

Preventief verzuimbeleid door HR: tips voor een gezonde werkvloer

Met een preventief verzuimbeleid minimaliseer je niet alleen ziekteverzuim, maar vergroot je ook de betrokkenheid, productiviteit en werktevredenheid binnen jouw organisatie. Deze poster biedt je praktische strategieën en bewezen acties om van jouw werkvloer een gezonde en energieke plek te maken.

Het belang van mentale en fysieke gezondheid op de werkvloer

Een gezonde werkomgeving bevordert niet alleen het welzijn van werknemers, maar draagt ook bij aan:

- **Hogere productiviteit:** gezonde werknemers presteren beter en hebben minder verzuim.
- **Lagere kosten:** minder ziekteverzuim betekent lagere kosten voor vervanging en loondoorbetaling.
- **Betrokkenheid:** werknemers die zich fysiek en mentaal goed voelen, zijn meer betrokken en gemotiveerd.
- **Tevredenheid en retentie:** een gezonde werkcultuur zorgt voor een hogere werknemersretentie en tevredenheid.

Identificeren van risicofactoren in de organisatie

Een effectieve strategie begint met inzicht in potentiële knooppunten:

- **Werkdruk:** overbelasting kan leiden tot burn-out en langdurig verzuim.
- **Onveilige werkomstandigheden:** fysieke risico's vergroten de kans op ongevallen en blessures.
- **Slecht werk- privébalans:** langdurige stress door een disbalans tussen werk- en privéleven ondermijnt de gezondheid.
- **Gebrek aan ondersteuning:** een cultuur waar klanten niet worden gehoord verhoogt de drempel om hulp te zoeken.
- **Onrealistische verwachtingen:** onhaalbare doelen of constante deadlines zorgen voor overbelasting.
- **Gebrekkige communicatie:** misverstanden en conflicten op de werkvloer kunnen stress en frustratie veroorzaken.

Tips om verzuim te voorkomen

HR-professionals kunnen verschillende maatregelen nemen om preventief beleid te versterken:

- **Vitaliteitsprogramma's:** stimuleer gezonde gewoonte met programma's gericht op voeding, beweging en ontspanning.
- **Stressmanagement:** bied workshop of trainingen die werknemers helpen omgaan met werkgerelateerde stress.
- **Werkplekonderzoeken:** laat fysieke werkomgevingen regelmatig beoordelen en verbeteren door ergonomisch advies in te winnen.
- **Gezondheidsmonitoring:** gebruik vragenlijsten of periodieke gezondheidschecks om trends en risico's tijdig te signaleren.
- **Mentale gezondheidsprogramma's:** biedt toegang mentale zorg, zoals coaching, counseling of mindfulness trainingen.
- **Flexibele werktijden:** stel werknemers in staat hun werktijden aan te passen aan persoonlijke behoeften.
- **Microbreaks en focusoefeningen:** introduceer een beleid waarin werknemers regelmatig microbreaks van 5 minuten nemen om hun focus te verbeteren.
- **Teamactiviteiten:** creëer momenten voor sociale interactie, wat bijdraagt aan een positieve werksfeer.
- **Opleidingen en trainingen:** help werknemers omgaan met uitdagingen door trainingen in bijvoorbeeld timemanagement of conflicthantering.
- **Gezondheidshackathons:** organiseer een hackathon waarin werknemers samen brainstormen over manieren om de werkplek gezonder te maken. Dit betreft werknemers bij het verbeteren van hun werkomgeving en biedt creatieve oplossingen vanuit de organisatie zelf.

Adviezen voor leidinggevende

Leidinggevendens spelen een belangrijke rol in het signaleren en voorkomen van verzuim:

- **Herken signalen van overbelasting:** let op gedragsveranderingen, verminderde prestaties of signalen van stress.
- **Voer preventieve gesprekken:** plan regelmatige check-ins om te vragen naar het welzijn van werknemers.
- **Wees toegankelijk:** creëer een open cultuur waarin werknemers zich veilig voelen om klachten of zorgen te delen.
- **Mentale gezondheid integreren in beoordelingsgesprekken:** bespreek niet alleen prestaties, maar ook hoe werknemers zich voelen en wat ze nodig hebben om gezond te blijven.
- **Stimuleer flexibiliteit:** bied waar mogelijk opties zoals hybride werken of flexibele werktijden aan.
- **Investeer in leiderschapstrainingen:** help leidinggevendens de vaardigheden te ontwikkelen die nodig zijn om hun team effectief te ondersteunen.
- **Stel realistische doelen:** zorg dat verwachtingen en werkdruk in balans zijn om overbelasting te voorkomen.
- **Focus op energieniveau:** help werknemers bij het herkennen van hun energieniveaus en stimuleer werkritmes die passen bij piekprestaties.
- **Ondersteuning bij persoonlijke problemen:** zorg voor korte lijnen met externe professionals, zoals bedrijfsmaatschappelijk werkers.