

## Digitale tiplijst werkdruk & werkplezier

Online kun je veel informatie over werkdruk&werkplezier vinden. Zelftesten, filmpjes, apps, enzovoort. Je vindt hier diverse suggesties.

Merk je dat een link niet meer werkt? Of ken je een online instrument dat ook in deze lijst zou horen? Meld je suggesties a.u.b. aan via [gezondwerk@aeno.nl](mailto:gezondwerk@aeno.nl) dan blijft deze tiplijst actueel!

### Online zelftesten:

- 'Herken de druppel, check je werkstress' [<https://szw.clients.vellance.net/>]
- Online 'sneltest werkdruk' van FNV MKB [<http://www.fnvsneltestwerkdruk.nl/>]
- Online zelftest 'hoe blij ben je met je werk' [<https://www.arbomobiel.nl/werkplezier-test/>]

### Youtube filmpjes over werkdruk en stress:

- Wat is stress vanuit check je werkstress <https://www.youtube.com/watch?v=cCEgdGltM-0>
- Minicollege Erik Scherder wat is stress (vanuit check je werkstress) <https://www.youtube.com/watch?v=FMwu3fjum1g>
- 5 tips van Erik Scherder tegen stress (vanuit check je werkstress) <https://www.youtube.com/watch?v=DyTvJk9vCAg>

### Apps:

- Zorg voor minder stress – Tips voor meer werkplezier in de GGZ; ook toepasbaar voor medewerkers in andere branches.
- VGZ mindfulness coach

### Originele, inspirerende en gratis werkdruk-aanpakken uit andere branches:

- [www.voortgezetwerkplezier.nl](http://www.voortgezetwerkplezier.nl): ontwikkeld in het **voortgezet onderwijs** vind je hier meer dan 30 teamwerkvormen om in gesprek te gaan over werkdruk&werkplezier
- **Plezier in uitvoering**: ontwikkeld in de **kinderopvang** vind je hier downloads voor medewerkers, teams en leidinggevenden om op originele en positieve wijze aan de slag te gaan (<https://www.fcb.nl/plezier-uitvoering-0>)
- Een reeks spraakmakende filmpjes over signalen en hoe dan wel (of niet) in gesprek te gaan vanuit de **mobilititeit**: <https://www.youtube.com/watch?v=wRVVju887Dw>

### Belangrijke sites:

- [www.duurzameinzetbaarheid.nl](http://www.duurzameinzetbaarheid.nl)
- [www.blijfinzetbaar.nl](http://www.blijfinzetbaar.nl)
- [www.zelfinspectie.nl](http://www.zelfinspectie.nl)
- [www.wetten.overheid.nl](http://www.wetten.overheid.nl)
- [www.arboportaal.nl](http://www.arboportaal.nl)
- [www.arbocataloguspsa.nl](http://www.arbocataloguspsa.nl)