

Veerkracht

Over verzuim voorkomen met veerkrachtige medewerkers

Inhoud

Wat is veerkracht?	3
Bedrijven met veerkrachtige medewerkers zijn op de toekomst voorbereid	4
Hoe zorg je voor veerkracht binnen je eigen bedrijf?	5
Zo zorg je voor veerkrachtige medewerkers	7
De MKB Verzuim-ontzorgverzekering	8



Wat is veerkracht?

De laatste jaren is duidelijk geworden hoe belangrijk veerkracht is bij veranderingen en tegenslagen. Ook voor medewerkers. Veerkracht is het vermogen om te herstellen en om te gaan met veranderingen. Dit kunnen positieve veranderingen zijn, maar ook tegenslagen met bijhorende stress. De ene persoon is van nature veerkrachtiger dan de ander. Daarnaast spelen hulpbronnen een belangrijke rol bij veerkracht. Dit kunnen mensen zijn die je steunen, maar ook kennis en vaardigheden die je helpen om terug te veren.

In deze tijd van arbeidskrapte en toenemende werkdruk is het extra belangrijk om goed voor je mensen te zorgen. Veerkrachtige medewerkers voelen zich gelukkiger, blijven kalmer onder druk, kunnen beter beslissingen nemen en hebben meer vertrouwen in hun eigen succes. (Wolswijk, van Vuuren, 2021) Geef jij al aandacht aan veerkracht en daarmee aan het voorkomen van verzuim?

5 pijlers voor veerkracht

Wat maakt dat een medewerker veerkrachtig is? Dat leggen we het beste uit aan de hand van 5 pijlers voor veerkracht:

1. Zingeving

Zingeving, of de betekenis die je in het leven ervaart, is één van de belangrijkste pijlers van veerkracht. Werkenden van nu zijn steeds meer op zoek naar bedrijven die echt ergens voor staan én dat ook waarmaken.

2. Positieve emoties

Is het glas halfvol of halfleeg? Hoe jouw mensen met situaties omgaan en hoe ze erover denken, bepaalt hoe ze in het leven staan.

3. Sociale steun

Kunnen medewerkers bij iemand terecht als het even niet lekker gaat? Eenzaamheid heeft vaak grote gevolgen voor de gezondheid en mate van veerkracht. Sociale relaties, een open werkcultuur en een veilige werkomgeving zijn dus heel belangrijk.

4. Omgaan met verandering

Hoe reageert een medewerker wanneer iets moeizaam gaat, of niet gaat zoals verwacht? Een groei-mindset of een vaste mindset bepaalt welke kijk medewerkers hebben op uitdagingen. Met een groei-mindset gaan ze gemakkelijker om met tegenslag of uitdagingen. Je ziet de uitdaging namelijk als iets waar je uiteindelijk beter uitkomt, met nieuwe vaardigheden. Je bent flexibel en veert mee met wat er op je af komt. Een vaste mentaliteit bemoeilijkt voortgang door het geloof dat je kunnen vaststaat en dus niet in beweging is. In dat geval roest de veerkracht-veer helaas vast.

5. Fysieke en mentale gezondheid

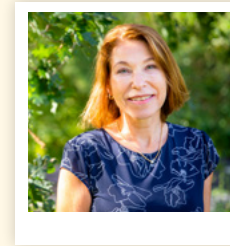
Hoe fysiek en mentaal gezonder medewerkers zijn, hoe sneller ze terugveren na een stressvolle periode of tegenslag. Besteed daarom voldoende aandacht aan inplannen van voldoende hersteltijd en ontspanning.

Bedrijven met veerkrachtige medewerkers zijn op de toekomst voorbereid

Medewerkers zijn een onmisbare schakel binnen jouw bedrijf. De krapte op de arbeidsmarkt, een hoger verzuim en meer financiële stress doen een beroep op de veerkracht van medewerkers en ook werkgevers. Veerkracht heeft een grote invloed op de tevredenheid en het welzijn van medewerkers.

In tijden van arbeidskrapte is het extra belangrijk dat je jouw mensen optimaal kunt inzetten. En dat ze bij jou willen blijven werken, zowel nu als in de toekomst. Job fit is hierbij cruciaal; past het werk (nog) wel bij je werknemer? Ook hun mentale, fysieke en financiële fitheid beïnvloeden hun inzet. Veerkrachtige medewerkers scoren beter op deze factoren en zorgen voor een toekomstbestendig bedrijf.

Veerkrachtexperts aan het woord in deze whitepaper



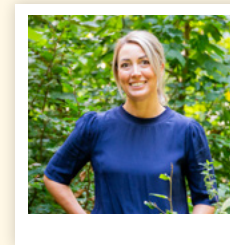
Astrid Wolswijk

Werkt sinds 2006 als consultant, trainer en coach bij a.s.r. Ze doet onderzoek en adviseert bedrijven over vitaliteit, duurzame inzetbaarheid en gezondheid. 'Goed in je hoofd en lijf zitten' en 'grip op je leven' zijn thema's die haar al jaren bezighouden.



Hein de Visser

Werkt samen met Astrid als duurzame inzetbaarheidsconsultant bij a.s.r. Hij geeft trainingen over onder andere veerkracht. Daarnaast adviseert hij werkgevers over verzuim en inzetbaarheid van medewerkers.



Windy Veldkamp

Werkt als vitaloog bij Vitalogisch met als expertise mentale veerkracht. Zij begeleidt onder andere vitaliteitstrajecten bij bedrijven, waarbij ze medewerkers en werkgevers helpt om hun vitaliteit én mentale veerkracht te verbeteren.

Hoe zorg je voor veerkracht binnen je eigen bedrijf?

Je maakt jouw bedrijf veerkrachtiger door aan de slag te gaan met deze factoren:

1. Leiderschap met oog voor veerkracht van medewerkers
2. Werk uit handen geven
3. Doelen en intenties
4. Financiële fitheid
5. Innovatie en creativiteit

1. Leiderschap met oog voor veerkracht van medewerkers

Een veerkrachtig bedrijf vraagt om leiderschap met oog voor veerkracht van medewerkers. Hierbij heb je continu oog voor veranderingen en stuur je hierop je bedrijf aan. Hein de Visser geeft hiervoor 2 tips.

Geef oprechte persoonlijke aandacht

Wanneer je gemakkelijk benaderbaar bent voor je medewerkers weet je sneller wat er speelt. Hein: 'Veerkracht stimuleren bij je medewerkers is maatwerk. De ene medewerker is al veerkrachtig van nature en de ander kan dit nog verder ontwikkelen. Ga het gesprek aan met je medewerkers en vraag waar ze moeite mee hebben en hoe het buiten het werk gaat. Die oprechte persoonlijke aandacht draagt bij aan de veerkracht van je medewerker.'

Neem de rol van teamcoach aan

Neem eens de rol aan van teamcoach in plaats van leidinggevende. Hein: 'Verleg je focus van het werk dat gedaan moet worden naar de vitaliteit en veerkracht van je medewerkers. Zie jezelf daarbij als een sportcoach van een team. Zo'n coach heeft een grote invloed op hoe zijn team omgaat met tegenslag, maar ook of successen worden gevierd. Bespreek met je medewerkers hoe zij het liefst gecoacht willen worden.'

2. Werk uit handen geven

Astrid Wolswijk: 'Geef je medewerkers zoveel mogelijk autonomie. Dat vergroot hun veerkracht.' Het is dus goed om regelmatig werk uit handen te geven. Als iemand jou bijvoorbeeld vraagt om een antwoord of een akkoord, zeg dan dat diegene daar zelf over mag beslissen. Op deze manier help jij je werknemers zelfstandig handelen.

3. Doelen en intenties

Schrijf samen met medewerkers aan het begin van de dag een doel of intentie op. Bijvoorbeeld: 'Ik hoop dat we einde van de dag terugkijken op een goed gesprek met opdrachtgever X.' Voor de lange termijn werkt dit ook. Schrijf dan een doel of intentie op voor bijvoorbeeld het komende jaar.

4. Financiële fitheid

Astrid: 'De kosten voor levensonderhoud zijn het afgelopen jaar aanzienlijk gestegen, waardoor een groeiend aantal mensen te maken krijgt met financiële zorgen. Deze (geld)zorgen en stress hebben mogelijk impact op iemands productiviteit. Neem geldzorgen daarom serieus en bied gerichte ondersteuning. Denk daarbij aan financiële coaching en educatie.

Astrid geeft deze tips om de financiële veerkracht van jouw mensen te vergroten:

- Laat weten waar werknemers terecht kunnen voor hulp met financiële problemen, binnen én buiten je bedrijf.
- Deel deze informatie digitaal, maar voeg het ook toe aan loonstroken, hang posters op en verspreid flyers.
- Volg een training in hoe je financiële problemen bespreekt met werknemers. Als je geldzorgen uit de taboesfeer haalt, kun je gerichte hulp bieden.
- Wees flexibel en geef de werknemer bijvoorbeeld de mogelijkheid om onder werktijd persoonlijke financiën te doen. Dit helpt het stressniveau te verminderen.

5. Innovatie en creativiteit

Veerkrachtige bedrijven kunnen niet zonder innovatie en creativiteit. Stimuleer medewerkers om hun fantasie te gebruiken, eigen ideeën te ontwikkelen en het werk leuker te maken. Dat hoeft niet altijd alleen over jouw product of de dienst te gaan, maar bijvoorbeeld ook over de manier waarop je klanten helpt of hoe je een fijne werkomgeving creëert.



Zo zorg je voor veerkrachtige medewerkers

Veerkracht kun je trainen. Met kleine stapjes boek je al veel vooruitgang. Ga aan de slag met deze tips.

1. Ruil eens van rol

Job rotation, ook wel taakrotatie genoemd, is een techniek waarbij werknemers elkaars taken uitvoeren. Hiermee zorg je voor nieuwe inzichten en geef je medewerkers de kans om nieuwe dingen te leren. Begin vandaag dus eens met het inplannen van één dag taakrotatie.

[Lees meer over job rotation](#)

2. Bied een veerkrachttraining aan

Heb je zelf niet genoeg tijd om actief met veerkracht aan de slag te gaan? Overweeg dan een training aan te bieden. Misschien heb je zelfs een medewerker die je hierbij zou kunnen ondersteunen. Onderzoek vandaag eens wat er mogelijk is, grote kans dat er meer kan dan je denkt.

[Bekijk de workshop Versterk je veerkracht](#)

3. Ontwikkel de groei-mindset van jou en je medewerkers

Windy Veldkamp: 'Met een 'vaste mindset' ga je ervan uit dat mensen niet kunnen veranderen. Met een 'groei-mindset' geloof je dat mensen zich verder kunnen ontwikkelen door te leren en ervaringen op te doen. Kijk bijvoorbeeld terug op een werkdag en som op wat er goed en fout is gegaan. Dan weten jullie wat jullie de volgende dag kunnen verbeteren.'

4. Breng vitaliteit en veerkracht in kaart

Soms heb je hulp nodig van buitenaf om de vitaliteit en veerkracht van medewerkers in kaart te brengen en te verbeteren. Check of hiervoor al iets is ingericht in jouw bedrijf of vraag naar ervaringen in je netwerk.

Wij kunnen je ondersteunen met de [Vitaliteitscan van a.s.r.](#) Jij krijgt hiermee beter inzicht in het werkvermogen en de vitaliteit van medewerkers.

Medewerkers krijgen hun persoonlijke score met toelichting en praktische handvatten gemaild. Bij een lage score is een gesprek met een duurzame inzetbaarheidsconsultant mogelijk.

5. Stimuleer ontwikkeling

De voordelen van werknemers die zich blijven ontwikkelen zijn groot. Je bedrijf wordt hierdoor toekomstbestendiger en je kunt makkelijker inspelen op veranderingen. Daarnaast zorgen ontwikkelingsmogelijkheden voor meer motivatie en loyaliteit bij je medewerkers.

[Bekijk tips om medewerkers te stimuleren in hun ontwikkeling](#)

De MKB Verzuim-ontzorgverzekering

Als je medewerker ziek thuis zit, brengt dat een hoop regelwerk met zich mee. Met de MKB Verzuim-ontzorgverzekering van a.s.r. krijg je een vaste Ontzorgmanager die veel werk uit handen neemt. Daarnaast bekijkt hij samen met jou hoe je uitval van je medewerkers kunt voorkomen. Dit kunnen preventieve maatregelen voor specifieke medewerkers zijn, maar ook acties die voor het hele bedrijf ingezet kunnen worden. Zo blijft jouw bedrijf draaien, mét veerkrachtige medewerkers.

[Bekijk de MKB Verzuim-ontzorgverzekering](#)

Meer informatie & bronnen

Wil je meer weten over wendbaarheid, veerkracht en situationeel leiderschap?

- Astrid Wolswijk & Tinka van Vuuren (2021), Coaching doet veerkracht groeien. LoopbaanVisie augustus 2021
- [Astrid Koopmans, Irene Niks, Ernest de Vroome \(2020\), Veerkracht en werkhulpbronnen ter versterking van de duurzame inzetbaarheid van werknemers. Tijdschrift voor HRM.](#)
- Sjors van Leeuwen (2018), Wendbare strategie op één A4
- Viktor Steijger, Erik Steijger & Stephen Steijger (2019). Wendbaar werken. coachen bij vitaliteit en werkgeluk
- Paul Harvey (2014), Situationeel leidinggeven. Een op de praktijk gericht model om flexibel te kunnen inspelen op wisselende omstandigheden.
- Paul Louis Iske (2018), Instituut voor Briljante Mislukkingen. Maak ruimte om te experimenteren, innoveren en leren.
- Jonas Leijonhufvud & Sven Carlsson (2020), Spotify. Hoe een kleine start-up een miljardenindustrie voor altijd veranderde.

A.S.I.

Inkomensverzekeringen

Archimedeslaan 10

3584 BA Utrecht

www.asr.nl

ASR Schadeverzekering N.V., KVK 30031823 Utrecht

44016_1023