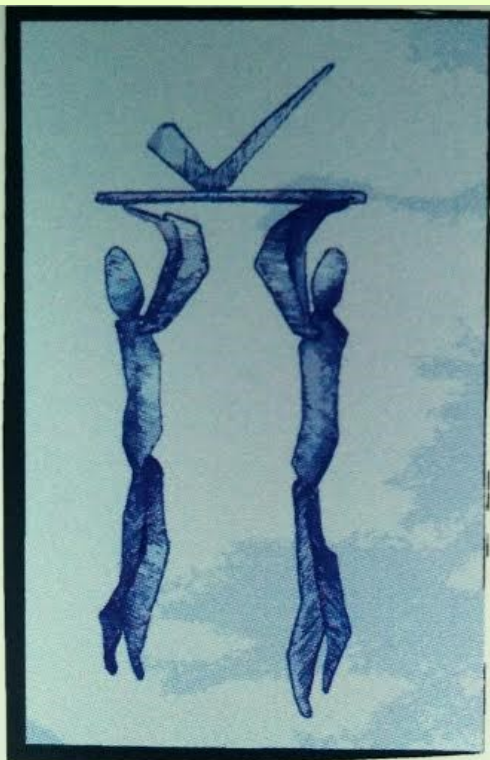


Hoe zijn jouw werkomstandigheden?

1 mei de Dag van de Arbeid. In veel landen wordt vandaag stil gestaan bij het verdrag wat in 1889 is ondertekend dat instemt met betere arbeidsomstandigheden en de achturige werkdag. In Nederland is dit geen officiële vrije dag, al roept de FNV dat ze 1 mei Dag van de Arbeid tot een jaarlijkse actiedag willen gaan brengen. Helaas zijn er in de wereld nog teveel ongevallen door slechte werkomstandigheden. Mensen die overlijden door hitte, uitdroging, slechte voorzieningen of gevaarlijke middelen. In Nederland is er voornamelijk sprake van werkdruk, zware belasting of repeterend werk. De Inspectie Sociale Zaken en Werkgelegenheid controleert hier streng op en verplicht bedrijven voor een zogenaamde Plan van Aanpak.



Maar wat zijn nu eigenlijk goede werkomstandigheden?

We willen natuurlijk voorkomen dat mensen door hun werk ziek of zelfs arbeidsongeschikt raken. Zo hebben een schone en prettig ingerichte, ergonomisch verantwoorde werkplek, daglicht en uitzicht uit een raam naar buiten, een juiste opstelling van machines, goed gereedschap, goede verhoudingen met leidinggevenden en collega's, duidelijke werkafspraken, goed georganiseerde werkprocessen en een duidelijke communicatie van de leiding naar de werkvloer en omgekeerd een gunstige invloed op de gezondheid en het welzijn van de werkende mens.

De meeste ongunstige werkomstandigheden zijn de psychosociale werkbelasting waar werkdruk ook onder valt. Lees verder bij:

www.co-counsel.nl/2014/08/wat-is-psa

Zelf stappen nemen naar betere werkomstandigheden kijk dan op www.co-counsel.nl/bedrijven

Glimlachen werkt rustgevend.

4 mei is het de dag van de lach. Je openstellen voor je omgeving en geluk gaan hand in hand. Het voedt je bewustzijn met positieve signalen, bij lachen komt namelijk het stofje endorfine vrij waarbij jij je lekkerder gaat voelen. Lachen vermindert stress, depressie, bezorgdheid en slapeloosheid. Ook stimuleert het je immuunsysteem wat zorgt voor de afweer van bacteriën en virussen, en is het goed voor je bloedsomloop omdat je door lachen je spieren aan het werk zet of juist ontspant.

Zelf aan de slag met lachtherapie? Volg deze 3 stappen en voel het effect!

1. Maak je lichaam los door rek- en strekoefeningen.
2. Begin met lachen. Dit kan even moeilijk zijn. Krul als eerste je mondhoeken op en laat na de eerste glimlach vanzelf de schaterlach komen.
3. Voel de stilte na het lachen en merk hoe ontspannen je bent. Zo geniet je nog meer van het moment.



CO-COUNSEL

CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
T. 06-10633487
info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl

Agenda donderdag 4 juni 10.30-11.30 (elke eerste donderdag v/d maand) gratis inloop spreekuur bij Gezondheidscentrum "De Sprank", Oude molenweg 14 De Mortel. Voor al uw vragen over uw (psychische) gezondheid. Mei komt te vervallen i.v.m vakantie.