

DELEGEREN IS BALANCEREN

Sta jij wel eens voor de keuze zelf doen of delegeren? Bijvoorbeeld als je tijdelijk 'handjes' tot je beschikking krijgt? Als je het goed doet kun jij je ontpoppen tot een virtuoos koorddanser die alle valkuilen weet te omzeilen. Vijf tips!

14

INKOPEN NIET LASTIG WÉL LEUK

Is inkopen onderdeel van jouw takenpakket, dan heb je er in deze economisch moeilijke tijd een lastige taak bij. Maar als je het slim aanpakt, valt er meer te besparen dan je denkt. Als je weet hoe 'dat 'werkt', wordt het er alleen maar leuker op.

22

BEELDSCHERMWERK EN ZERE SCHOUDERS

Wie veel achter de computer zit, weet dat beeldschermwerk een aanslag op de nek en schouders kan betekenen. Is de baas er dan verantwoordelijk voor als die belasting te zwaar wordt? Hoe denkt de kantonrechter daarover?

31

Management Support

maart 2014 | nummer 3 | jaargang 31

Management
support

Vakblad voor de professionele secretaresse

Burn-out grootste oorzaak ziekteverzuim kantoorpersoneel
Regelmatig niks doen is gezond!



Het is niet best gesteld met de gemiddelde gezondheid van de Nederlandse werknemer. We hebben té veel stress, bewegen té weinig en eten té veel en ongezond. Ongestraft doorgaan met deze levenswijze is onmogelijk volgens psychiater Bram Bakker. Het moet en kán ook echt anders!

De gezondheidsrisico's van onze huidige manier van werken zijn groot. Groot risico is de burn-out. Maar ook depressie, angststoornissen en onverklaarbare lichamelijke klachten komen veel voor. "Dat is onacceptabel", vindt psychiater Bram Bakker. "Zodra we opstaan komen we in actie en geven niet zelden tot middernacht vol gas. Gekkenwerk! Je kunt niet oneindig het gaspedaal

ingedrukt houden. Dat kan niemand!" Nu is een beetje stress op z'n tijd niet zo heel erg, als je maar voor voldoende hersteltijd zorgt. Veel mensen blijven echter te lang hangen in een stresssituatie. Met slapeloze nachten tot gevolg. Met een aantal simpele trucs is het tij gelukkig wél te keren. In dit artikel lees je waarom je signalen van stress beter niet kunt negeren. **PAGINA 8** ↪

NIUW: MANAGEMENT SUPPORT VAKBASE

*Goed nieuws: voortaan is alle informatie op jouw vakgebied altijd en overal beschikbaar. Checklists, voorbeeldbrieven, tools, tips en tricks... meer dan 6000 documenten zijn online toegankelijk gemaakt en 24/7 te raadplegen. De Vakbase levert jou niet alleen een schat aan informatie, maar is ook een zinvolle inspiratiebron én een persoonlijke assistent die jou helpt je werk sneller en gemakkelijker uit te voeren. De Vakbase informeert, assisteert en inspireert. **PAGINA 19** ↪*