



de nationale

WERKDRUK & ZACHT WERKEN monitor





MEER WETEN OF CONTACT OPNEMEN?

- WIL JE ZACHT WERKEN GEBRUIKEN IN DE PERS OF EEN INTERVIEW? DAAR WERKEN WE GRAAG AAN MEE. NEEM CONTACT OP VIA [INFO@ZACHTWERKEN.NL](mailto:info@zachtwerken.nl) OF BEL 06 – 33 923 776.
- WIL JE MEER WETEN OVER DIT ONDERZOEK, OF EEN ZACHT-WERKEN-MONITOR UITVOEREN IN JOUW ORGANISATIE MET DE NATIONALE MONITOR ALS BENCHMARK? NEEM DAN CONTACT OP MET DR. IR. ELLEN DE LANGE-ROS VIA [INFO@ZACHTWERKEN.NL](mailto:info@zachtwerken.nl)
- WIL JE MEER WETEN OVER ZACHT WERKEN? GA NAAR DE WEBSITE: [WWW.ZACHTWERKEN.NL](http://www.zachtwerken.nl)

de nationale

WERKDRUK & ZACHT WERKEN Monitor



OVER DEZE MONITOR



WAAROM ZACHT WERKEN?

- ER ZIJN AL DIVERSE MONITORS EN ONDERZOEKEN NAAR WERKDruk. MAAR HOE STAAT HET MET WERKPLEZIER EN MET ONTSPANNEN JE ENERGIE GEBRUIKEN IN JE WERK? HOE WORDEN 'ZOMBIEGEDRAG' EN KLEINE VERSLAVINGEN BEÏNVLOEDT DOOR JE WERK? WERKEN NEDERLANDERS VIA HUN WERK AAN HET REALISEREN VAN HUN DROMEN? WANNEER KRIJG JE ENERGIE VAN JE WERK OF WAT KOST ENERGIE? DEZE MONITOR GEEFT DAARVAN EEN REPRESENTATIEF BEELD.
- WAT HARD WERKEN IS, DAAR HEBBEN WE ALLEMAAL WEL EEN IDEE OVER. MAAR WAT IS ZACHT WERKEN? ZACHT WERKEN IS JE ENERGIE BEWUST INZETTEN IN JE WERK, WAARDOOR JE MEER BEREIKT. DOOR SLIMMER TE WERKEN EN VANUIT FLOW EN ONTSPANNING DINGEN TE REALISEREN. DE NATIONALE WERKDruk & ZACHT-WERKEN-MONITOR IS OPGEZET OM EEN REPRESENTATIEVE BEELD TE GEVEN VAN HARD EN ZACHT WERKEN ONDER DE NEDERLANDSE BEROEPSBEVOLKING.
- HET VELDWERK VAN HET ONDERZOEK IS UITGEVOERD DOOR HET ONAFHANKELIJKE ONDERZOEKSBUREAU SCHOOL OF INSIGHTS UIT HILVERSUM, IN DE WINTER EN HET VOORJAAR VAN 2019. HET ONDERZOEK GEEFT EEN REPRESENTATIEF BEELD VAN DE NEDERLANDSE BEROEPSBEVOLKING. OPDRACHTGEVER VAN HET ONDERZOEK WAS DR. IR. ELLEN DE LANGE-ROS, EIGENAAR VAN [WWW.ZACHTWERKEN.NL](http://www.zachtwerken.nl)

CONCLUSIES VAN HET ONDERZOEK

Risico's:

- BIJNA DE HELFT VAN ALLE NEDERLANDERS (45%) HEEFT WEL EENS MET EEN BURN-OUT TE MAKEN GEHAD OF ZIT DAAR NU (BIJNA) IN. DAARMEE IS BURN-OUT EEN BELANGRIJKE UITDAGING VOOR DE NEDERLANDSE BEROEPSBEVOLKING.
- 74% VAN DE NEDERLANDERS HEEFT WEL EENS FYSIEKE KLACHTEN ALS GEVOLG VAN HET WERK, BIJ 23% KOMT DAT ZELFS REGELMATIG/VAAK/ALTIJD VOOR.
- DE BELANGRIJKSTE FYSIEKE KLACHTEN DOOR HET WERK ZIJN STIJVE SPIEREN, RUGPIJN EN NEKPIJN. DAARNAAST HEEFT 20-28% VAN DE NEDERLANDERS LAST VAN HOOFDPIJN, SLECHT SLAPEN EN EXTREME VERMOEIDHEID.
- MEER DAN DE HELFT VAN DE NEDERLANDERS WERKT VOOR HET GELD EN NIET VOOR HET REALISEREN VAN DROMEN. VOOR BIJNA 1/4 STAGNEERT HET WERK DE PERSOONLIJKE ONTWIKKELING.

CONCLUSIES VAN HET ONDERZOEK

Risico's:

- BIJNA 40% VAN DE NEDERLANDERS KAN HET WERK NIET AANPASSEN OP DE EIGEN ENERGIE, 38% HEEFT TIJDENS WERKDAG LAST VAN ENERGIEDIPS, 56% KAN ER NIETS AAN DOEN DAT WERK ENERGIE KOST, 48% KOMT UITGEBLUST THUIS NA HET WERK.
- ER IS EEN BEHOORLIJKE GROEP DIE NIETS KAN DOEN AAN PROBLEMEN OP HET WERK DIE ANDEREN VEROORZAKEN. OOK ZIJN ANDEREN VOOR EEN FLINKE GROEP BEPALEND VOOR DE ENERGIE TIJDENS HET WERK.
- EEN FLINKE GROEP WERKENDEN HEEFT KLEINE VERSLAVINGEN ALS ZE MOE ZIJN VAN HET WERK, EN IS ONRUSTIG ZONDER DOELEN OF DRUKTE. SLECHTS 17% DOET MEDITATIES OF ONTSPANNINGSOEFENINGEN TIJDENS HET WERK.
- EEN GROEP VAN 17-27% VOELT MINDER RESPECT EN STEUN VAN COLLEGA'S OF LEIDINGGEVENDEN EN KAN NIET PRATEN OVER PROBLEMEN & UITDAGINGEN. VOOR DEZE MENSEN IS WAARDERING EEN RISICOFACITOR.

CONCLUSIES VAN HET ONDERZOEK

STERKE PUNTEN:

- WERKPLEZIER EN HET BEWUSTZIJN VAN DE EIGEN ENERGIE SCOREN RELATIEF GOED ONDER DE NEDERLANDSE BEROEPSBEVOLKING
- NEDERLANDERS VINDEN DAT HUN WERK BELANGRIJK IS, ZOWEL VOOR HENZELF ALS VOOR ANDEREN. VOOR DE MEESTE WERKENDE NEDERLANDERS VOELT HET WERK NIET ZINLOOS. DE MEESTE MENSEN KUNNEN PROBLEMEN IN HET WERK ZELF OPLOSSEN.
- NEDERLANDERS MAKEN VOLOP GEVOEL VAN HUN INTUÏTIE & GEVOEL EN KUNNEN HUN TALENTEN INZETTEN IN HUN WERK
- VEEL NEDERLANDERS KUNNEN NA EEN DRUKKE WERKDAG ONTSPANNEN EN WERK GEEFT HEN EEN FIJN GEVOEL.
- VEEL NEDERLANDERS KRIJGEN RESPECT VAN HUN COLLEGA'S EN LEIDINGGEVENDE, KUNNEN MET HEN PRATEN OVER PROBLEMEN & UITDAGINGEN, EN VOELEN ZICH GESTEUND.

ZIJN ER VERSCHILLEN TUSSEN LEEFTIJDGROEPEN?

JONGEREN WORSTELLEN MET HARD WERKEN

- JONGEREN EN MENSEN VAN MIDDELBARE LEEFTIJD DOEN VAKER ONTSPANNINGSOEFENINGEN TIJDENS HET WERK DAN OUDEREN. DESONDANKS HEBBEN JONGEREN VEEL UITDAGINGEN MET HARD EN ZACHT WERKEN:
 - JONGEREN HEBBEN MEER MIDDAGDIPS, ZIJN VAKER MOE EN UITGEBLUST NA HET WERK, EN BELANDEN VAKER IN KLEINE VERSLAVINGEN NA HET WERK.
 - JONGEREN VOELEN ZICH VAKER MACHTELOOS MBT PROBLEMEN OP HET WERK EN MBT DE ENERGIE DIE HUN WERK KOST.
 - JONGEREN GEVEN VAKER AAN DAT ZE HUN TALENT NIET KUNNEN INZETTEN EN GEVEN VAKER AAN DAT HUN WERK HUN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING BLOKKEERT.
 - BIJ DE JONGEREN EN MIDDELBARE GROEP KOMT ER MINDER UIT HUN HANDEN ALS ER GEEN DEADLINES ZIJN.
- OUDEREN SCOREN POSITIEVER: ZIJ ERVAREN VAKER RELEVANTIE VAN HUN WERK VOOR ANDEREN EN VINDEN HUN WERK MINDER VAAK ZINLOOS.

ZIJN ER VERSCHILLEN TUSSEN OPLEIDINGSNIVEAU'S?

- HOGER OPGELEIDEN KUNNEN TIJDENS HUN WERKDAG HUN TAKEN VAKER AANPASSEN OP DE ENERGIE DIE ZE OP DAT MOMENT HEBBEN. MIDDELBAAR EN LAGER OPGELEIDEN GEVEN VAKER AAN DAT ZE ER NIETS AAN KUNNEN DOEN DAT HUN WERK HUN ENERGIE KOST.
- HOGER OPGELEIDEN REALISEREN VAKER HUN DROMEN VIA HUN WERK, DAN LAGER EN MIDDELBAAR OPGELEIDEN. HOGER OPGELEIDEN KUNNEN VAKER HUN TALENTEN INZETTEN IN HUN WERK.
- HOGER OPGELEIDEN KUNNEN NA EEN DRUKKE WERKDAG VAKER ONTSPANNEN. OPVALLEND: HOGER OPGELEIDEN BELANDEN WEL VAKER IN KLEINE VERSLAVINGEN, ALS ZE MOE ZIJN VAN HUN WERK.
- HOGER EN MIDDELBAAR OPGELEIDEN DOEN TIJDENS HUN WERK VAKER MEDITATIE OF ONTSPANNINGSOEFENINGEN.
- LAGER EN MIDDELBAAR OPGELEIDEN GEVEN VEEL VAKER AAN EEN BURN-OUT TE HEBBEN OF HEBBEN GEHAD.
- LAGER OPGELEIDEN GEVEN MINDER VAAK AAN DAT ZE RESPECT KRIJGEN VAN HUN COLLEGA'S,

ZIJN ER VERSCHILLEN TUSSEN MANNEN EN VROUWEN?

MANNEN:

- ZEGGEN VAKER DAT ZE ER NIETS AAN KUNNEN DOEN DAT HUN WERK ENERGIE KOST EN ZE ZEGGEN VAKER DAT ZE NIETS KUNNEN DOEN AAN PROBLEMEN DIE ANDEREN VEROORZAKEN.
- ZEGGEN VAKER DAT HUN WERK ZINLOOS VOELT.
- WERKEN VAKER VOOR HET GELD EN NIET VOOR HET REALISEREN VAN HUN DROMEN.
- KUNNEN VAKER MET HUN LEIDINGGEVENDE PRATEN OVER PROBLEMEN OF UITDAGINGEN IN HET WERK EN MANNEN VOELEN ZICH VAKER GESTEUND DOOR HUN LEIDINGGEVENDE.

VROUWEN:

- HEBBEN VAKER LAST VAN EEN MIDDAGDIP.
- WERKEN MINDER VAAK MET HARDE DOELEN OF TARGETS.
- HET WERK STAGNEERT DE PERSOONLIJKE ONTWIKKELING MINDER VAAK.
- BELANDEN VAKER IN KLEINE VERSLAVINGEN ALS ZE MOE ZIJN VAN HUN WERK.

ZIJN ER VERSCHILLEN TUSSEN MENSEN MET EEN BAAN EN ZELFSTANDIGE ONDERNEMERS?

- ZELFSTANDIGEN VOELEN ZICH MINDER VAAK UITGEBLUST NA THUISKOMST VAN HET WERK EN DOEN VAKER ONTSPANNINGSOEFENINGEN OF MEDITATIES TIJDENS HET WERK. DAAR STAAT TEGENOVER DAT ZELFSTANDIGEN VAKER TE MAKEN HEBBEN GEHAD MET EEN BURN-OUT.
- HET WERK IS VOOR ZELFSTANDIGEN VAKER BELANGRIJK VOOR HENZELF DAN BIJ MENSEN MET EEN BAAN, AL IS HET WERK OOK VOOR DE OVERGROTE MEERDERHEID VAN DE MENSEN MET EEN BAAN BELANGRIJK VOOR HENZELF.
- ZELFSTANDIGEN REALISEREN VAKER HUN PERSOONLIJKE DROMEN DOOR HUN WERK EN ZE KUNNEN VAKER HUN TALENTEN INZETTEN IN HUN WERK. MENSEN MET EEN BAAN WERKEN VAKER VOOR HET GELD DAN ZELFSTANDIGEN.
- MENSEN MET EEN BAAN WERKEN VAKER MET HARDE DOELEN EN TARGETS DAN ZELFSTANDIGEN. OOK GEVEN MENSEN MET EEN BAAN VAKER AAN DAT ZE ZONDER DRUKTE OF DOELEN ONRUSTIG WORDEN EN ZICH NIET PRETTIG VOELEN.
- ZELFSTANDIGEN KUNNEN TIJDENS HUN WERKDAG HUN TAKEN VAKER AANPASSEN OP DE ENERGIE VAN HET MOMENT. OOK KUNNEN ZELFSTANDIGEN PROBLEMEN IN HET WERK VAKER ZELF OPLOSSEN, KUNNEN ZE MINDER VAAK NIETS DOEN AAN PROBLEMEN DIE ANDEREN VEROOZAKEN EN ZIJN ANDEREN MINDER BEPALEND VOOR DE ENERGIE TIJDENS HET WERK VOOR ZELFSTANDIGEN.

WAT IS ZACHT WERKEN VOOR
NEDERLANDERS? HOE VOELT HET?





WAT IS ZACHT WERKEN VOOR JOU?

- GECONCENTREERD WERKEN ZODAT IK IN EEN FLOW KOM.
- STUDENTEN EN SCHOLIEREN BEGELEIDEN. ZACHT WERKEN IS MET RUST EN AANDACHT MIJN WERK UITVOEREN, ZONDER HET VOELEN VAN TIJDSDRUK OF DAT ER ANDERE ZAKEN ZIJN DIE MIJ AFLEIDEN. LEREN DELEGEREN.
- MOOI WERK LEVEREN, DE KLANT HELPEN EN ADVISEREN. IN MIJN CREATIEVE FLOW ZITTEN.
- ALS IK GENOEG TIJD HEB OM MIJ WERK ZORGVULDIG TE DOEN.
- ALS JE PLEZIER ERVAART EN JE ER BLIJ VAN WORDT.
- ALS JE IETS EXTRAS VOOR IEMAND KAN DOEN DIE DAAR BLIJ VAN WORDT.
- NIEUWE DINGEN BEDENKEN, RESULTAAT ZIEN IN MENSEN OF PROCESSEN.

HOE VOELT ZACHT WERKEN?

- VOLDAAN, HELDER, ENERGIEK, OPGELADEN, TROTS, ONTSPANNEN.
- HEERLIJK VOELT NIET ALS WERKEN, TIJD VLIEGT.
- HEERLIJK! ONEINDIGE ENERGIE, BLIJ, IK KRIJG DE BESTE IDEEËN EN HEB ECHT HET GEVOEL DAT IK VERSCHIL KAN MAKEN.
- VROLIJK, NUTTIG, RUSTIG, GRIP.
- KNALLUH!
- DAAR KRIJG IK ENERGIE VAN, ZELFVERTROUWEN EN IK KRIJG ER EEN POSITIEF GEVOEL VAN. HET MAAKT GELUKKIG.



WAT IS HARD WERKEN VOOR
NEDERLANDERS? HOE VOELT HET?

HARD WERKEN



HARD WERKEN



WAT IS HARD WERKEN VOOR JOU?

- ZONDER TE ZITTEN, VEEL BUKKEN EN STREKKEN, VERPLICHT OP EEN SNEL RITME WERKEN
- WERKEN TOT JE BIJNA NIET MEER KUNT
- WERK DAT IK NIET OP MIJN EIGEN MANIER KAN DOEN, DUS NIET VOLGENS MIJN EIGEN INZICHTEN EN VISIE
- WERKEN MET INCOMPETENTE COLLEGA'S, WERKEN MET EEN INFLEXIBELE BAAS, WERKEN MET COLLEGA'S DIE RODDELEN ACHTER DE RUG OM.
- WERKEN ONDER PRESTATIEDRUK. VOLDOEN AAN (ONZINNIGE) EISEN.
- ZAKEN DIE OP DE WERKVLOER SPELEN KOSTEN MIJ VRIJWEL AL MIJN ENERGIE. GEWOON HARD WERKEN IS GEEN PROBLEEM

HOE VOELT HARD WERKEN?

- ENERGIEK! TOT IK THUIS BEN, DAN BEN IK KAPOT
- UITGEPUT, VEEL PIJN
- LUSTELOOS EN CHAGRIJNIG, TOON ONTWIJKEND GEDRAG
- DAN KRIJG IK HOOFDPIJN, VOEL ME OPGEJAAGD EN GEÏRRITEERD
- GESTRESST EN MOE
- HET GEEFT DRUK MAAR MAAKT ME OOK EXTRA SCHERP
- LEKKER FIT. GEEFT VOLDOENING
- AAN HET EINDE VAN ZO'N DAG BEN IK GESLOOPT, IK HEB GEEN TREK MEER IN ETEN, IK KAN ME NIET MEER CONCENTREREN OP EEN GESPREK MET MIJN PARTNER EN WIL HET LIEFST METEEN NAAR BED

WAT IS HARD WERKEN VOOR JOU?



HARD WERKEN



HOE VOELT HARD WERKEN VOOR JOU?



HARD WERKEN





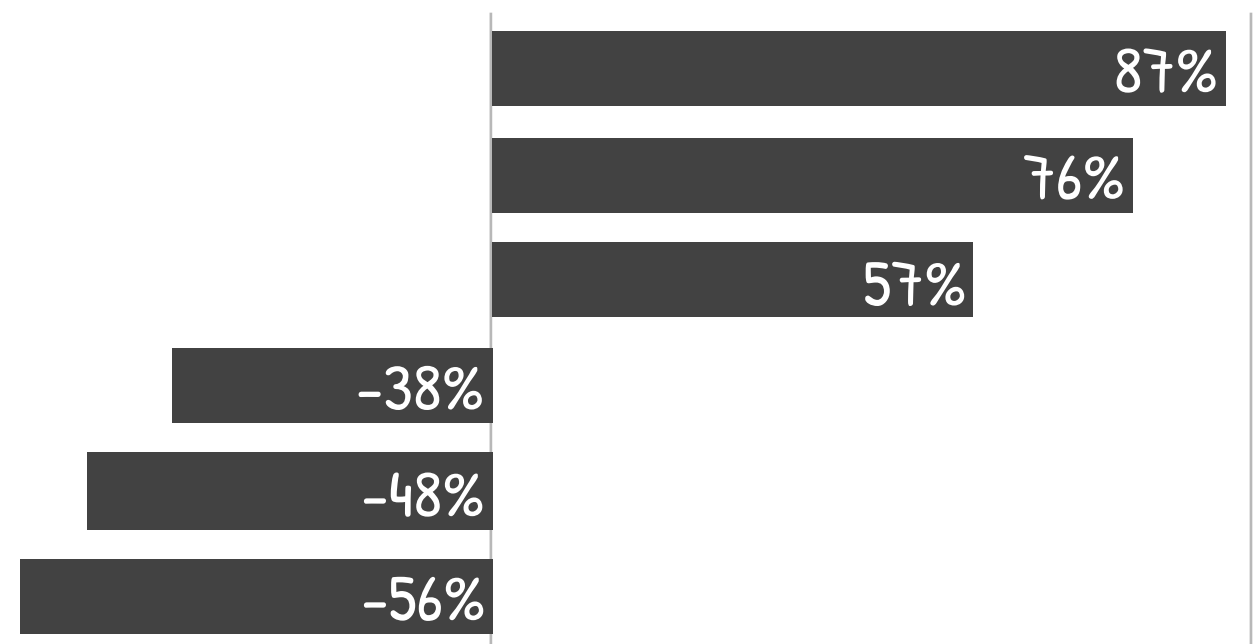
WERK KAN ENERGIE KOSTEN EN ENERGIE GEVEN. HOE ZORGEN NEDERLANDERS TIJDENS HUN WERKDAG VOOR HUN ENERGIE? ZIJN MENSEN ZICH BEWUST VAN HUN ENERGIE TIJDENS HUN WERK? HEBBEN ZE ENERGIE-DIPS? KUNNEN ZE HUN WERK AANPASSEN OP HUN ENERGIE? HEBBEN ZE HET GEVOEL DAT ZE ER ZELF WAT AAN KUNNEN DOEN DAT HUN WERK ENERGIE KOST? KOMEN ZE 'S AVONDS UITGEBLUST THUIS? HEBBEN ZE PLEZIER IN HUN WERK?

STERKE PUNTEN: WERKPLEZIER EN HET
BEWUSTZIJN VAN DE EIGEN ENERGIE SCOREN
RELATIEF GOED ONDER DE NEDERLANDSE
BEROEPSBEVOLKING

RISICO'S: EEN FLINKE GROEP VIND DAT ZE HET
WERK NIET KUNNEN AANPASSEN OP DE ENERGIE,
HEEFT TIJDENS WERKDAG LAST VAN ENERGIEDIPS,
KAN ER NIETS AAN DOEN DAT WERK ENERGIE
KOST, KOMT UITGEBLUST THUIS NA HET WERK



IK HEB PLEZIER IN MIJN WERK
IK BEN ME TIJDENS WERKDAG BEWUST VAN ENERGIE
IK KAN MIJN TAKEN AANPASSEN OP MIJN ENERGIE
IK HEB TIJDENS WERKDAG LAST VAN ENERGIE-DIPS
ALS IK THUISKOM VOEL IK ME UITGEBLUST
MIJN WERK KOST ENERGIE, KAN IK NIETS AAN DOEN



MIJN WERK IS OVER HET ALGEMEEN INHOUDELIJK INTERESSANT, MAAR OP SOMMIGE DAGEN LUKKEN DINGEN MINDER GOED OF KOMEN ER TAKEN TUSSENDOR DIE NIET LEUK ZIJN. DAT KOST ENERGIE.

WERKZAAMHEDEN ZIJN VEEL EN QUA HOEVEELHEID NIET ZELF TE BEÏNVLOEDEN. OP ZICH NIET ERG. MANAGER IS ECHTER ONDUIDELIJK, HANDELT ONVERWACHT VOOR ZOWEL MOMENT ALS HANDELEN. TEVENS KUNNEN VERANTWOORDELIJKHEDEN PER MOMENT WIJZIGEN. DIT MAAKT ONZEKER EN VREET ENERGIE.



IK VIND EEN 8 URIGE WERKDAG PLUS REISTIJD, IN COMBINATIE MET ZORGTAKEN THUIS, EIGENLIJK TEVEEL. IN 6 UUR THUISWERKEN BEREIK IK MINSTENS ZOVEEL, MAAR MIS IK WEER HET PERSOONLIJKE CONTACT. IK PROBEER DAAROM ZOVEEL MOGELIJK DIT AF TE WISSELEN.

WERKDruk EN ONDERBEZETTING IS HET PROBLEEM GEEFT GEVOEL NIET GEHOORD EN GEZIEN TE WORDEN COLLEGA'S ZIJN DE VERBINDENDE FACTOR MAAR ALS DIE VERTREKKEN? WAT BLIJFT ER OVER HOEWEL HET WERK SUPER IS

IK BEN EEN AANTAL MAANDEN GELEDEN AAN EEN ONWIJS MOOIE KLUS BEGONNEN. HET IS ZO MIJN DING. IK HEB RUIMTE OM OOK RUST MOMENTEN TE PAKKEN, MAAR DIE PAK IK NOG NIET GOED. HET IS ZO MOOI EN INTENSIEF DAT IK WELEENS OVERDRIJF EN MET HOOFDPIJN NAAR HUIS KOM.

IK HEB DE NEIGING OM TE VEEL TE WILLEN DOEN, QUA WERK, MAAR BEN ER IN DE LOOP DER JAREN WEL BETER IN GEWORDEN OM OP TIJD RUST TE NEMEN. IK LAAT OOK MINDER DEADLINES STELLEN DOOR DE BUITENWERELD EN MEER DOOR MIJZELF, ZODAT IK OOK WAT BETER REKENING KAN HOUDEN MET HOE HET GEESTELIJK EN FYSIEK OP DAT MOMENT MET MIJ GAAT. IK HAD VROEGER DE NEIGING OM TEGENOVER DE BUITENWERELD TE DOEN ALSOF IK ALTIJD ALLES AANKON, ALSOF GEEN OPDRACHT TE VEEL WAS, GEEN DEADLINE TE SNEL. NU STEL IK ECHTER MIJN EIGEN DEADLINES EN GEEF MEZELF IETS MEER RUIMTE EN RUST.

Zorg voor

je energie



IK BEN BLIJ DAT IK KAN WERKEN

IK GA VAAK MET DE WAAN VAN DE DAG MEE, ZONDER BIJ MEZELF TE BLIJVEN

BIJ MIJN OUDE BAAS (IK BEGIN VRIJDAG BIJ MIJN NIEUWE BAAN) WAS ER GEEN MOGELIJKHEID TOT AANPASSEN AAN MIJN NIVEAU OF WERKSNELHEID.

HET DOET MIJ GOED OM 'S MIDDAGS EVEN TE LIGGEN EN/OF TE SLAPEN, ZEKER VOORDAT IK EEN AVONDDIENST OP DE MELDKAMER IN GA. VOORAL IN PERIODES WAARIN MIJN ALLERGISCHE ASTMA MEER OPSPEELT HEB IK DIE RUSTMOMENTEN NODIG, WANT DAN BEN IK SNELLER MOE EN KAN IK ME FYSIEK MINDER GOED INSPANNEN.

GEDACHTEN OVER JE WERK



JE GEDACHTEN BEPALEN HOE JE JE WERK ERVAART. WELKE GEDACHTEN HEBBEN NEDERLANDERS OVER HUN WERK? IS HUN WERK BELANGRIJK VOOR HENZELF? EN VOOR ANDEREN? OF VOELT HET WERK ZINLOOS? HEBBEN ZE HET GEVOEL DAT ZE PROBLEMEN IN HET WERK ZELF KUNNEN OPLOSSEN? KUNNEN ZE IETS DOEN AAN DE PROBLEMEN DIE ANDEREN IN HUN WERK VEROOorzaKEN? HEBBEN ZE HET GEVOEL DAT ANDEREN BEPALEND ZIJN VOOR HUN ENERGIE TIJDENS HUN WERK?

STERKE PUNTEN: NEDERLANDERS VINDEN DAT HUN WERK BELANGRIJK IS, ZOWEL VOOR HENZELF ALS VOOR ANDEREN; VOOR DE MEESTEN VOELT HET WERK NIET ZINLOOS. DE MEESTE MENSEN KUNNEN PROBLEMEN IN HET WERK ZELF OPLOSSEN.

RISICO'S: ER IS EEN BEHOORLIJKE GROEP DIE NIETS KAN DOEN AAN PROBLEMEN OP HET WERK DIE ANDEREN VEROOZAKEN. OOK ZIJN ANDEREN VOOR EEN FLINKE GROEP BEPALEND VOOR DE ENERGIE TIJDENS HET WERK.

GEDACHTEN OVER JE WERK



MIJN WERK IS BELANGRIJK VOOR ANDERE MENSEN

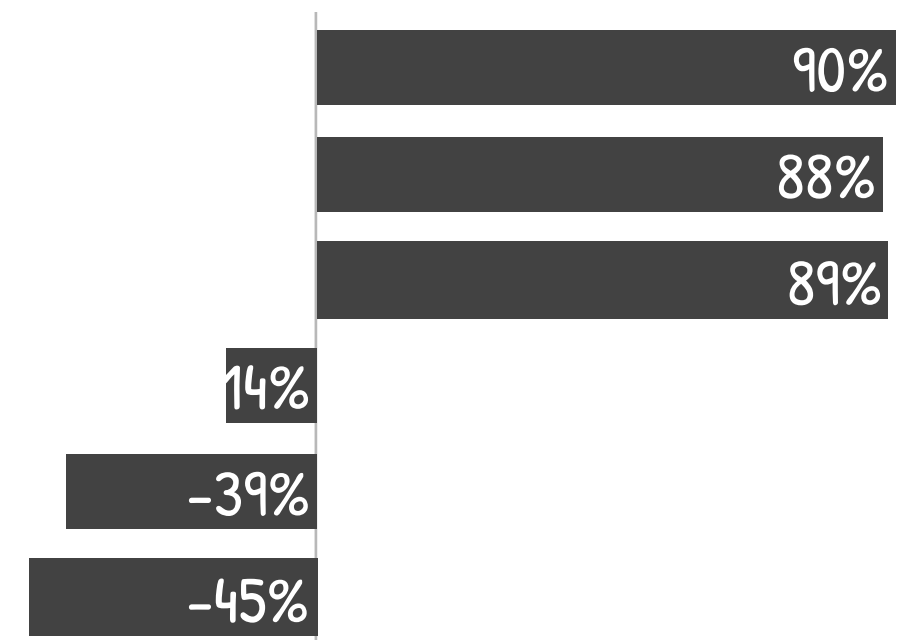
MIJN WERK IS BELANGRIJK VOOR MIJZELF

IK KAN PROBLEMEN IN MIJN WERK ZELF OPLOSSEN

MIJN WERK VOELT ZINLOOS

IK KAN NIETS DOEN AAN PROBLEMEN DIE ANDEREN VEROOZAKEN

ANDEREN ZIJN BEPALEND VOOR MIJN ENERGIE TIJDENS MIJN WERK



HET IS LOPENDE-BANDWERK. HIER KAN IK ZELFS NIETS BEPALEN. ANDEREN KUNNEN JE WERKSFEER BEDERVEN, MAAR WERKEN BLIJFT ALTIJD IETS NUTTIGS VOOR JEZELF – JE HEBT ER FINANCIËEL EN GEESTELIJK PROFIJT VAN.

IK BEN VEEL ZELFSTANDIGER GAAN WERKEN, HEB M'N BEDRIJF DEELS HIERVOOR VERANDERD, JUIST OM MINDER AFHANKELIJK VAN ANDEREN TE ZIJN EN M'N BESTAAN (EN WERK) BETER ZELF IN TE KUNNEN VULLEN.

GEDACHTEN OVER JE WERK



IK HEB GELD NODIG OM MIJN REKENINGEN TE BETALEN, ANDERS ZOU IK ONTSLAG NEMEN

ALS IK GEEN WAARDERING KRIJG, BEN IK TRIEST.

ALS PROJECTMANAGER IS HET ONDERDEEL VAN HET WERK OM PROBLEMEN OP (TE LATEN) LOSSEN.

GELUKKIG HAAL IK VEEL VOLDOENING UIT MIJN WERK. MAAR IK HEB HET OOK NODIG OM OP EEN HOGER SCHAALNIVEAU NA TE DENKEN OVER DE ZIN VAN ALLES. DAT HELPT ME BIJ PRIORITEITEN STELLEN EN LOSLATEN. UITEINDELIJK GAAT HET OM MENSELIJKE WAARDEN.

SOMS, OF REGELMATIG, NEEMT MIJN LEIDINGGEVENDE BESLISSINGEN DIE K ONHANDIG VIND EN DIE GEVOLGEN HEEFT VOOR MIJN WERK. WAT ME ERG HELPT IN DEZE FRUSTRATIE IS ALS IK ME VRIJ VOEL DAT OP DE GOEDE MANIER TE VERWOORDEN GEHOORD WORD. EN VEEL GOEDE MOMENTEN EN WAARDERING KRIJGEN VAN MIJN LEIDINGGEVENDE HELPEN OOK ENORM GOED!



JE KUNT WERKEN VOOR HET GELD, MAAR OOK OM JE DROMEN TE REALISEREN. HOE ZIT DAT BIJ NEDERLANDERS? WIE WERKT ER VOORAL VOOR HET GELD EN NIET VOOR HET REALISEREN VAN DE EIGEN DROMEN? DRAAGT HET WERK BIJ AAN DE PERSOONLIJKE ONTWIKKELING, OF STAGNEERT DIE JUIST DOOR HET WERK? REALISEREN ZE HUN PERSOONLIJKE DROMEN VIA HET WERK? KUNNEN NEDERLANDERS HUN TALENTEN INZETTEN TIJDENS HET WERK? IS ER RUIMTE OM IN HET WERK GEBRUIK TE MAKEN VAN GEVOEL & INTUÏTIE?

STERKE PUNTEN: NEDERLANDERS MAKEN VOLOP
GEVOEL VAN HUN INTUÏTIE & GEVOEL EN KUNNEN
HUN TALENTEN INZETTEN IN HUN WERK

RISICO'S: MEER DAN DE HELFT VAN DE
NEDERLANDERS WERKT VOOR HET GELD EN NIET
VOOR HET REALISEREN VAN DROMEN. VOOR BIJNA
1/4 STAGNEERT HET WERK DE PERSOONLIJKE
ONTWIKKELING.



IK MAAK IN MIJN WERK GEBRUIK VAN INTUÏTIE OF GEVOEL

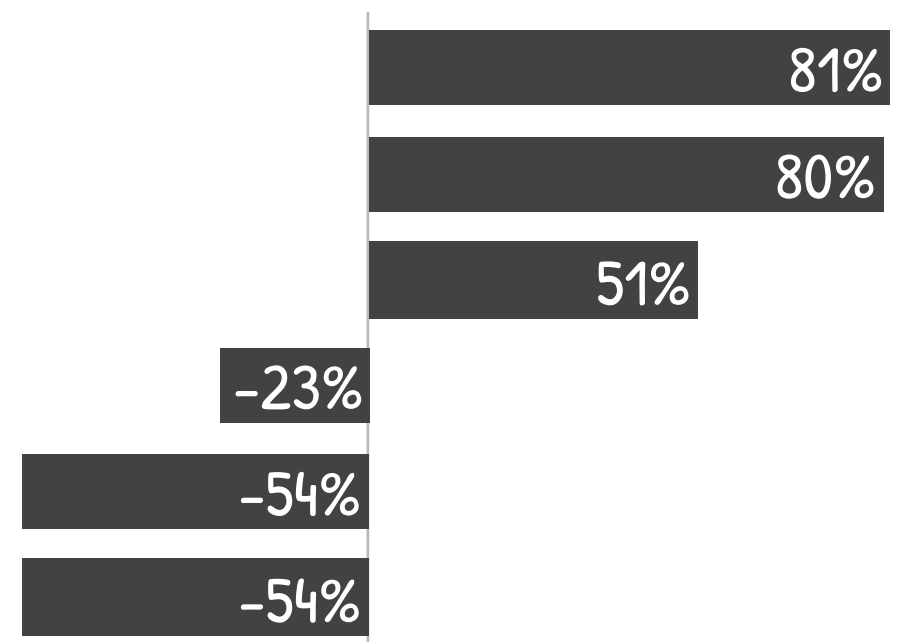
IK KAN IN MIJN WERK MIJN TALENTEN INZETTEN

IK REALISEER MIJN PERSOONLIJKE DROMEN MET MIJN WERK

DOOR MIJN WERK STAGNEERT MIJN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

IK WERK MET HARDE DOELEN EN TARGETS

IK WERK VOOR HET GELD EN NIET VOOR REALISEREN DROMEN



IK WERK ALS DRAMA DOCENT MET MENSEN MET EEN BEPERKING EN IN HET ONDERWIJS, DUS GEEF LES EN MAAK VOORSTELLINGEN. IK SCHAT DAT IK SLECHTS DE HELFT VAN MIJN TIJD UITBETAALD KRIJG. MAAR KRIJG VEEL WAARDERING VOOR MIJN WERK EN INVESTERING WAT BLIJKBAAR BELANGRIJK IS VOOR MIJ.

IK HEB EEN CARIERESWITCH MOGEN MAKEN VAN DE DETAILHANDEL NAAR DE ZORG BRANCHE EN KAN MIJ NU ONTPLOOIEN EN MIJZELF PERSOONLIJK BETER ONTWIKKELEN IN DEZE FUNCTIE. DEZE FUNCTIE IS OOK MET EEN OPLEIDING OP MBO NIVEAU EN MET VOLOP DOORGROEIMOEGELIJKHEDEN.

DOOR MIJN INKOMEN KAN IK MIJN DROMEN REALISEREN EN DAT HEEFT NIETS TE MAKEN MET HET WERK WAT IK DOE.

WERK IS VOOR MIJ OM TE LEVEN, NIET OM DROMEN TE REALISEREN. DAT NEEMT NIET WEG DAT IK ZINVOL EN LEUK WERK BELANGRIJK VIND. IS DAT WEG DAN ZOEK IK ANDER WERK.

VOOR PERSOONLIJKE ONTWIKKELING IS NAUWELIJKS RUIMTE OMDAT IK AL MIJN ENERGIE NODIG HEB OM MIJN WERK NAAR BEHOREN TE DOEN (WAT VEEL MEER TIJD KOST DAN WAAR IK VOOR BETAALD WORDT)

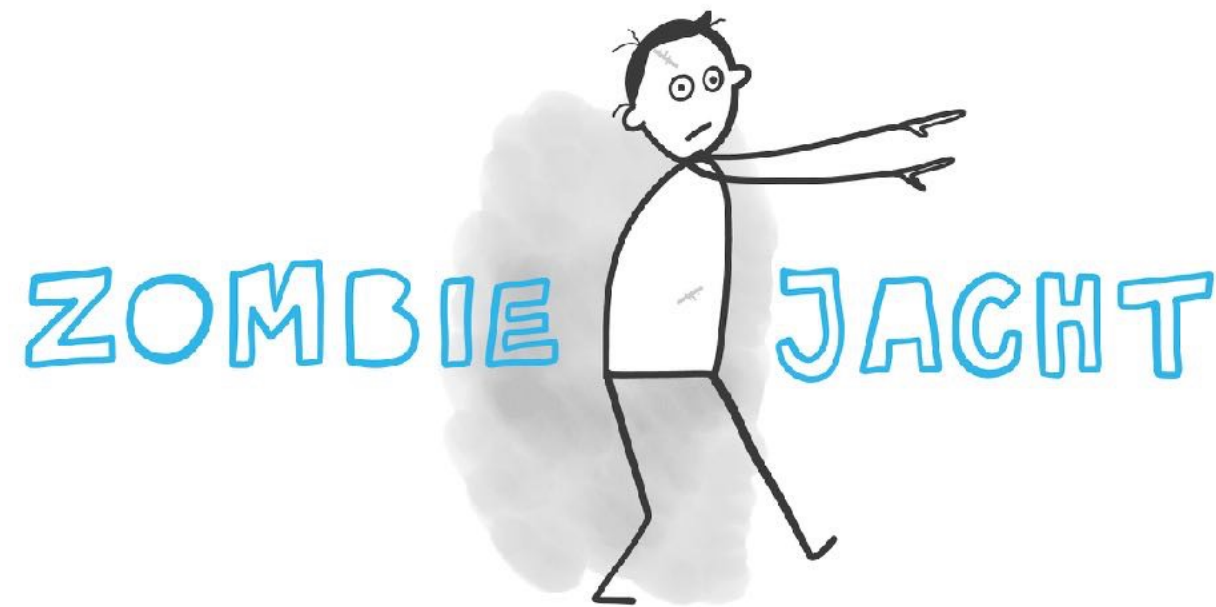
ER IS BIJ ONS GEEN RUIMTE VOOR TALENTEN, DE PRODUCTIE MOET DOOR.

IK LEEF MIJN DROOM MAAR DEZE WORDT ZO LANGZAAM AAN EEN NACHTMERRIE DOORDAT IK HET PERSONEEL NIET GEMOTIVEERD KRIJG.

IK WERK ALS DRAMA DOCENT MET MENSEN MET EEN BEPERKING EN IN HET ONDERWIJS, DUS GEEF LES EN MAAK VOORSTELLINGEN. IK SCHAT DAT IK SLECHTS DE HELFT VAN MIJN TIJD UITBETAALD KRIJG. MAAR KRIJG VEEL WAARDERING VOOR MIJN WERK EN INVESTERING WAT

droom je
dromen

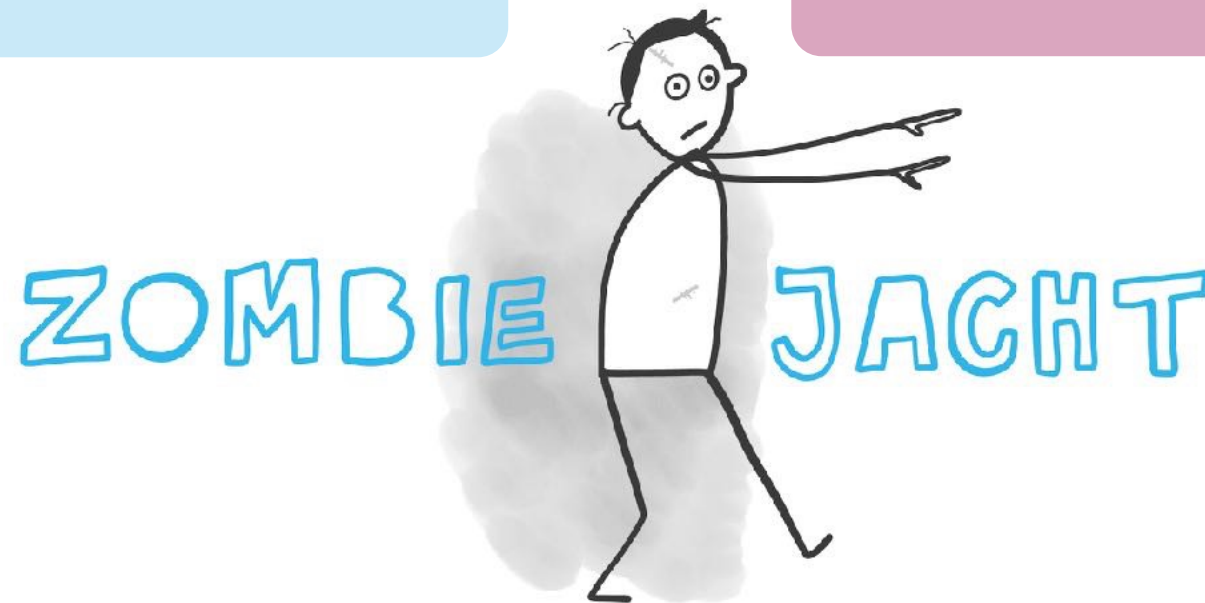




ALS JE TE HARD WERKT, KUN JE JE WERK GEBRUIKEN ALS VERSLAVING, OM LASTIGE EMOTIES NIET TE VOELLEN. HEBBEN NEDERLANDERS LAST VAN KLEINE VERSLAVINGEN (NETFLIX, ACHTER SCHERMEN HANGEN, TEVEEL ETEN OF DRINKEN, ETC), ALS ZE MOE ZIJN VAN HET WERK? KUNNEN ZE NA HET WERK ONTSPANNEN? ZIJN ZE ONRUSTIG ZONDER DOELN OF DRUKTE? KOMT ER ZONDER DEADLINES WEL IETS UIT HUN HANDEN? GEBRUIKEN ZE TIJDENS HET WERK ONTSPANNINGSOEFENINGEN OF MEDITATIE? GEEFT HET WERK HUN EEN FIJN GEVOEL?

STERKE PUNTEN: VEEL NEDERLANDERS KUNNEN
NA EEN DRUKKE WERKDAG ONTSPANNEN EN HUN
WERK GEEFT HEN EEN FIJN GEVOEL.

RISICO'S: EEN FLINKE GROEP HEEFT KLEINE
VERSLAVINGEN ALS ZE MOE ZIJN VAN HET WERK,
EN IS ONRUSTIG ZONDER DOELEN OF DRUKTE.
SLECHTS 17% DOET MEDITATIES OF
ONTSPANNINGSOEFENINGEN TIJDENS HET WERK.



NA EEN DRUKKE WERKDAG KAN IK 'S AVONDS ONTSPANNEN

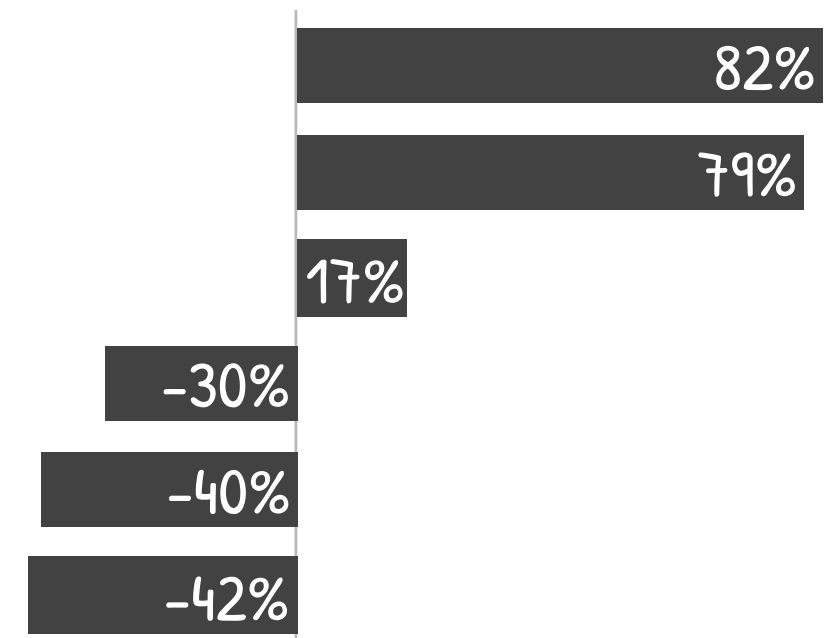
MIJN WERK GEEFT ME EEN FIJN GEVOEL

IK DOE TIJDENS MIJN WERK ONTSPANNINGSOEFENINGEN

ALS ER GEEN DEADLINES ZIJN, KOMT ER WEINIG UIT MIJN HANDEN

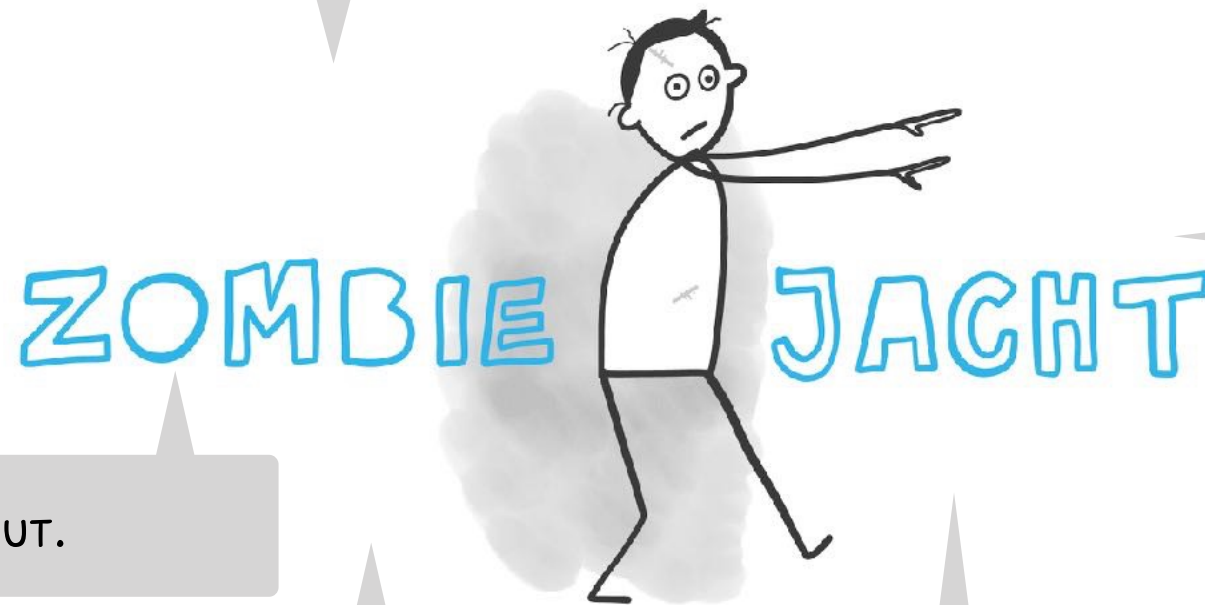
ALS IK MOE BEN VAN MIJN WERK, HEB IK KLEINE VERSLAVINGEN

IK BEN ONRUSTIG ALS IK GEEN DOELEN HEB OF DRUK BEN



MEDITATIES HEBBEN WE GEEN TIJD VOOR. TUSSEN DE MIDDAG WEL EVEN KLAVERJASSEN EN EEN BROODJE ETEN, MAAR VERDER HEB IK GEEN ECHTE PAUZES.

DOOR HET VELE WERKEN ZIT HET CONSTANT IN JE HOOFD WAARDOOR ONTSPANNEN SOMS MOEILIJK IS, ALS ER DAN NIETS TE DOEN IS WORDT IK ONRUSTIG, VOORAL OP VAKANTIE DUURT HET VAAK EEN WEEK VOORDAT IK HELEMAAL TOT RUST KOM.



IK HEB GELEERD HOE IK MET MIJN TIJD OM KAN EN WIL GAAN, DUS WORDT HET STEEDS EENVOUDIGER.

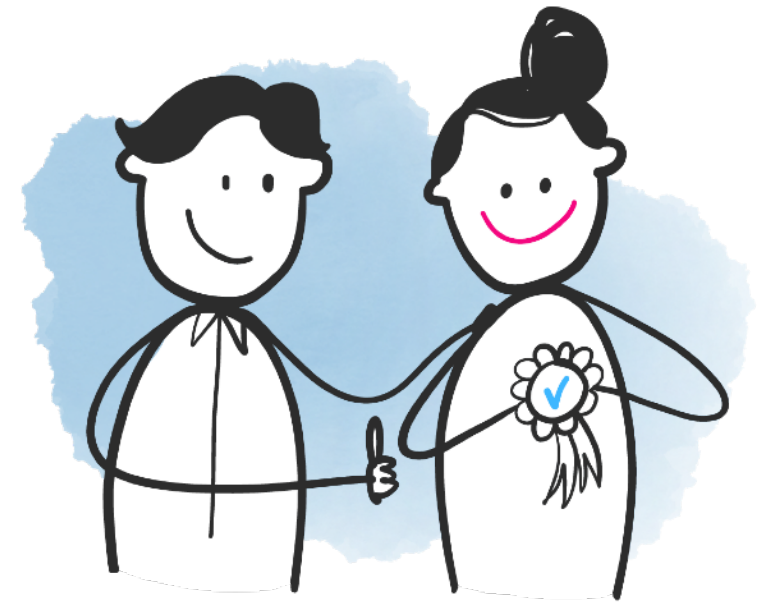
S AVONDS BEN IK UITGEPUT.

IK HOU WEL VAN EEN BEETJE GEZONDE SPANNING. DINGEN MOETEN WEL EENS VOOR EEN BEPAALDE TIJD AF. IK GELOOF DAT DAT ME SCHERP HOUDT

IK KAN GOED ONTSPANNEN NA EEN DRUKKE DAG. IK WORD NIET ONRUSTIG ALS IK HET RUSTIG HEB, IK KAK EERDER IN EN STEL DINGEN UIT.

ER KOMT ALTIJD WEL IETS UIT MIJN HANDEN OF IK ZAL ALTIJD WEL EVEN EEN COLLEGA HELPEN OF IETS ANDERS VERZINNEN OM TE DOEN TIJDENS MIJN WERKDAG. MIJN WERK EN PRIVÉ KAN IK PRIMA SCHEIDEN EN ZODRA IK THUIS BEN KAN IK MIJ OOK GOED ONTSPANNEN. ONTSPANNING HAAL IK THUIS UIT VERSCHILLENDE DINGEN (NIET ALLEEN BANKHANGEN EN TV KIJKEN, MAAR LEKKER BIJ MIJN DIEREN OF KINDEREN ZIJN/ KNUFFELEN).

WAARDERING



VEEL MENSEN WERKEN NIET ALLEEN, MAAR SAMEN. VOELEN NEDERLANDERS ZICH GERESPECTEERD DOOR HUN LEIDINGGEVENDE EN COLLEGA'S? VOELEN ZE ZICH GESTEUND? KUNNEN ZE MET HUN LEIDINGGEVENDE OF COLLEGA'S PRATEN OVER PROBLEMEN EN UITDAGINGEN IN HUN WERK?

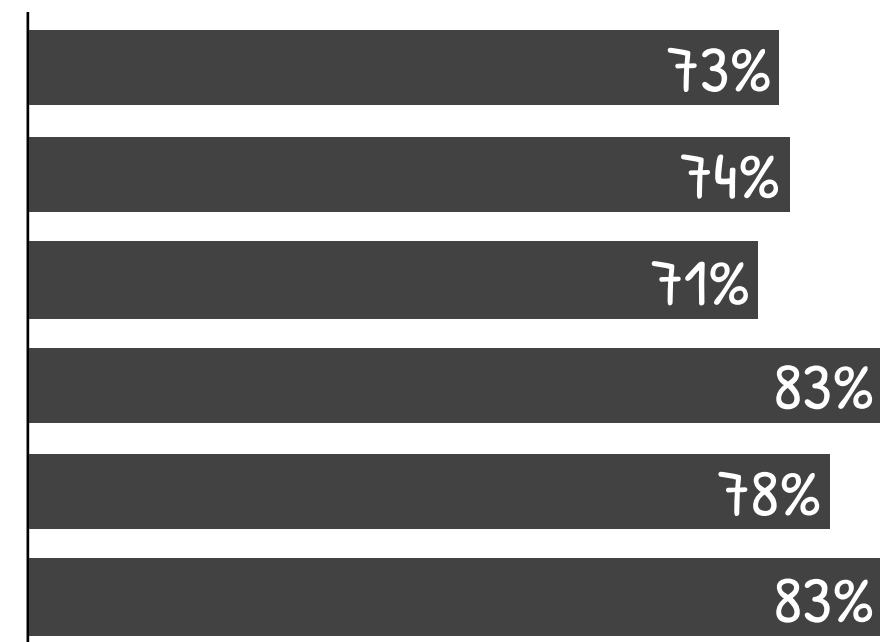
STERKE PUNTEN: VEEL NEDERLANDERS KRIJGEN RESPECT VAN HUN COLLEGA'S EN LEIDINGGEVENDE, KUNNEN MET HEN PRATEN OVER PROBLEMEN & UITDAGINGEN, EN VOELEN ZICH GESTEUND.

RISICO'S: EEN GROEP VAN 17-27% VOELT MINDER RESPECT EN STEUN EN KAN NIET PRATEN OVER PROBLEMEN & UITDAGINGEN. VOOR DEZE MENSEN IS WAARDERING EEN RISICOFACITOR.

WAARDERING



IK KRIJG RESPECT VAN MIJN LEIDINGGEVENDE
IK KAN MET LEIDINGG. PRATEN OVER PROBLEMEN & UITDAGINGEN
IK VOE ME GESTEUND DOOR MIJN LEIDINGGEVENDE
IK KRIJG RESPECT VAN MIJN COLLEGA'S
IK KAN MET LEIDINGG. PRATEN OVER PROBLEMEN & UITDAGINGEN
IK VOE ME GESTEUND DOOR MIJN LEIDINGGEVENDE



FYSIEKE KLACHTEN

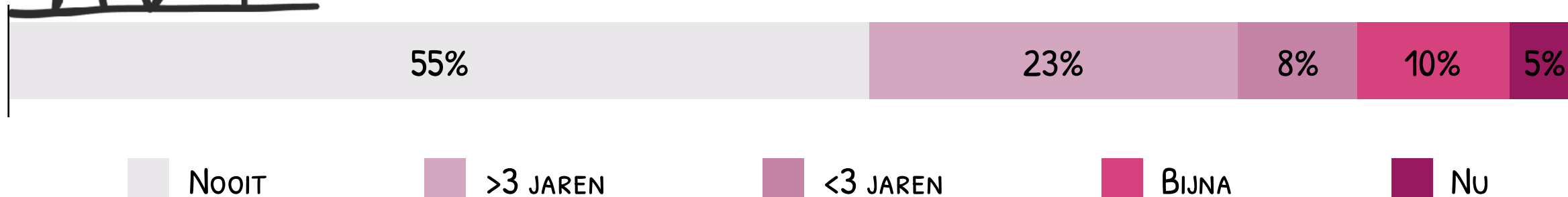


BURNOUT

TE HARD WERKEN KAN ZIJN TOL EISEN, MET LICHAMELIJKE KLACHTEN ALS GEVOLG. HOE ZIT HET DAARMEE ONDER NEDERLANDERS? HOEVEEL MENSEN HEBBEN LAST GEHAD VAN EEN BURN-OUT? EN HOEVEEL MENSEN HEBBEN LAST VAN LICHAMELIJKE KLACHTEN ALS GEVOLG VAN HET WERK? WELKE LICHAMELIJKE KLACHTEN HEBBEN MENSEN?

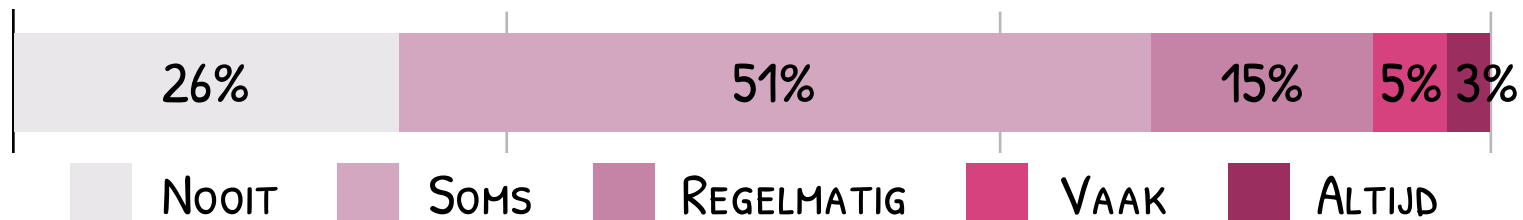


BURNOUT

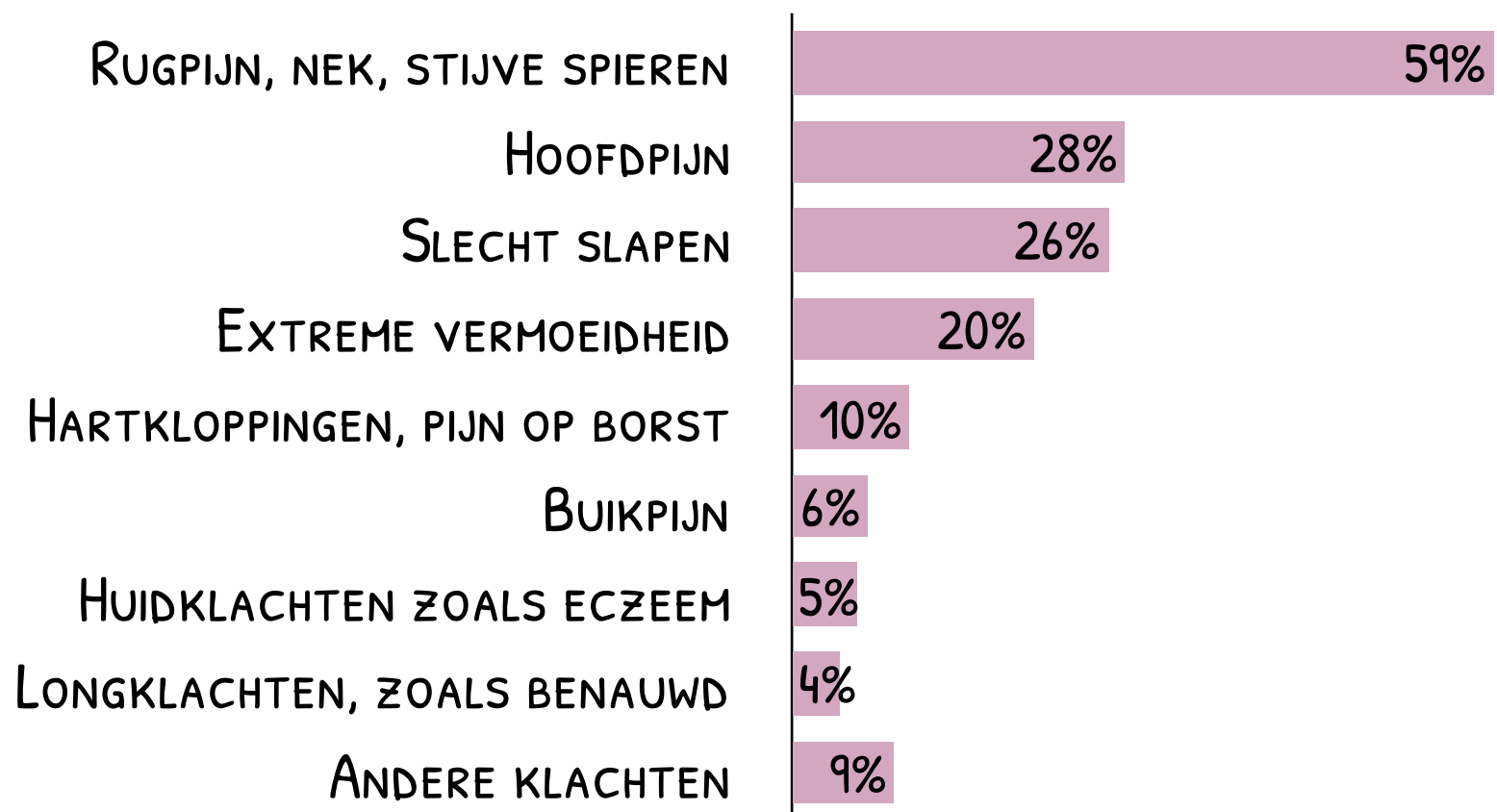


- BIJNA DE HELFT VAN ALLE NEDERLANDERS (45%) HEEFT WEL EENS MET EEN BURN-OUT TE MAKEN GEHAD OF ZIT DAAR NU (BIJNA) IN.
- MAAR LIEFT 5% VAN DE BEROEPSBEVOLKING HEEFT MOMENTEEL EEN BURN-OUT EN 10% HEEFT MOMENTEEL BIJNA EEN BURN OUT.
- DAARMEE IS BURN-OUT EEN BELANGRIJKE UITDAGING VOOR DE NEDERLANDSE BEROEPSBEVOLKING.

FYSIEKE KLACHTEN



74% VAN DE NEDERLANDERS
HEEFT WEL EENS FYSIEKE
KLACHTEN ALS GEVOLG VAN HET
WERK, BIJ 23% KOMT DAT ZELFS
REGELEMATIG/VAAK/ALTIID VOOR.



DE BELANGRIJKSTE FYSIEKE
KLACHTEN DOOR HET WERK ZIJN
STIJVE SPIEREN, RUGPIJN EN
NEKPIJN. DAARNAAST HEEFT
20-28% VAN DE NEDERLANDERS
LAST VAN HOOFDPIJN, SLECHT
SLAPEN EN EXTREME
VERMOEIDHEID.

IK HEB IN MIJN VORIGE BAAN DICT TEGEN BURN-OUT AANGEZETEN, MAAR HEB ERGER WETEN TE VOORKOMEN. IK BEN DAAROM MINDER GAAN WERKEN IN DIE BAAN EN HEB PLAN B IN WERKING GEZET. IN MIJN HUIDIGE BAAN (PLAN B) HEB IK GEEN STRESS, AL MOET IK SOMS HARD RENNEN TIJDENS HET WERK EN VEEL TEGELIJK DOEN. HEERLIJK!

SLAPELOOSHEID IS VAAK WERK GERELATEERD BIJ MIJ, VOOR IN SLAAP THERAPIE GEWEEST. DAT HIELP. MAAR MEER NOG HIEL HET GEVOEL VAN COMPETENTIE, VAN MIJN WERK AAN KUNNEN EEN DUS MINDER ONZEKER ZIJN. MIJN EIGEN ONZEKERHEID HEEFT MIJ ZIEKMAKENDE

FYSIEKE KLACHTEN



IK ZORG HEEL GOED VOOR MIJN LIJF (YOGA, SPORT, MEDITATIE) VANDAAR DAT IK EIGENLIJK GEEN KLACHTEN HEB.

LAST VAN POLSEN DOOR SLECHTE STOEL/TAFEL/ENZ EN HOUDING ACHTER DE COMPUTER

IK KAN ERG 'MALEN' ALS IK MET EEN PROBLEEM ZIT DAT IK GRAAG WIL OPLOSSEN. DAT GEEFT VERMOEIDHEID, SLECHT SLAPEN EN HOOFDPIJN. LOSLATEN IS BEST LASTIG.

IK BEN ONDER BEHANDELING VAN ARTSEN, MAAR DE BAAS VIND HET NIKS. ONDANKS DAT ER AFGELOPEN WEEK TWEE PERSONEN MET HARTKLOPPINGEN EN FLAUW VALLEN MET EEN AMBULANCE ZIJN AFGEVOERD KOMT DAT NIET DOOR DE WERKDRUK OF OVERWERKEN.

IK MOET MIJN HOUDING ACHTER MIJN PC VERBETEREN IVM NEKKLACHTEN.

OMDAT IK AL WAT JAARTJES OUDER BEN KAN IK NIET MEER ZOLANG STAAN. ALS IK HET EEN EN HET ANDER GOED AFWISSEL, GAAT HET ME GOED. OO DOE IK SOMS WAT LICHAAMSOEFENINGEN OM TE ONTSPANNEN EN BLIJF IK NIET TE LANG OP DEZELFDE PLEK.



UITSPLITSINGEN ONDER DE NEDERLANDSE BEVOLKING

WERKDRUK & ZACHT WERKEN Monitor



ZIJN ER VERSCHILLEN TUSSEN MANNEN EN VROUWEN?

MANNEN:

- ZEGGEN VAKER DAT ZE ER NIETS AAN KUNNEN DOEN DAT HUN WERK ENERGIE KOST (64%, VERSUS 46% VAN DE VROUWEN).
- ZEGGEN VAKER DAT ZE NIETS KUNNEN DOEN AAN PROBLEMEN DIE ANDEREN VEROOZAKEN (44%, VERSUS 31% VAN DE VROUWEN).
- ZEGGEN VAKER DAT HUN WERK ZINLOOS VOELT (16%, VERSUS 11% VAN DE VROUWEN).
- WERKEN VAKER VOOR HET GELD EN NIET VOOR HET REALISEREN VAN HUN DROMEN (62%, VERSUS 44% VAN DE VROUWEN).
- KUNNEN VAKER MET HUN LEIDINGGEVENDE PRATEN OVER PROBLEMEN OF UITDAGINGEN IN HET WERK (77%, VERSUS 71% VAN DE VROUWEN) EN MANNEN VOELEN ZICH VAKER GESTEUND DOOR HUN LEIDINGGEVENDE (73%, VERSUS 68% VROUWEN)

VROUWEN:

- HEBBEN MEER LAST VAN EEN MIDDAGDIP (33% VAN DE MANNEN VERSUS 44% VAN DE VROUWEN HEEFT HIER LAST VAN).
- WERKEN MINDER VAAK MET HARDE DOELEN OF TARGETS (50% VAN DE VROUWEN VERSUS 57% VAN DE MANNEN).
- HUN WERK STAGNEERT DE PERSOONLIJKE ONTWIKKELING MINDER VAAK (16% VAN DE VROUWEN VERSUS 29% VAN DE MANNEN).
- BELANDEN VAKER IN KLEINE VERSLAVINGEN ALS ZE MOE ZIJN VAN HUN WERK (47% VAN DE VROUWEN VERSUS 35% VAN DE MANNEN)

ZIJN ER VERSCHILLEN IN LEEFTIJD?



IN DE MONITOR IS ONDERSCHIED GEMAAKT TUSSEN DRIE LEEFTIJDSGROEPEN: JONG (TUSSEN 18 EN 35 JAAR OUD), MIDDELBAAR (TUSSEN 36 EN 55 JAAR OUD) EN OUDER (BOVEN DE 56 JAAR OUD). HOE ZIT HET MET HARD EN ZACHT WERKEN IN DEZE LEEFTIJDSGROEPEN? IS DAT VERSCHILLEND?

ZIJN ER VERSCHILLEN TUSSEN LEEFTIJDGROEPEN?

- JONGEREN HEBBEN MEER MIDDAGDIPS, ZIJN VAKER MOE EN UITGEBLUST NA HET WERK, EN BELANDEN VAKER IN KLEINE VERSLAVINGEN NA HET WERK:
- JONGERE LEEFTIJDGROEPEN HEBBEN VAKER LAST VAN EEN MIDDAGDIP TIJDENS HET WERK DAN MENSEN VAN OUDERE LEEFTIJD (50% VAN DE JONGEREN VERSUS 36% VAN DE MIDDELBARE EN 25% VAN DE HOGERE LEEFTIJDGROEP). OOK VOELT DE JONGERE LEEFTIJDGROEP ZICH VAKER MOE EN UITGEBLUST NA THUISKOMST VAN HET WERK (60% VERSUS 40% EN 46%). OOK BELANDEN ZE VAKER IN KLEINE VERSLAVINGEN NA HET WERK (49% VERSUS 39% VAN DE MIDDELBARE EN 26% VAN DE OUDERE LEEFTIJDGROEP).
- JONGEREN VOELEN ZICH VAKER MACHTELOOS MBT PROBLEMEN OP HET WERK EN MBT DE ENERGIE DIE HUN WERK KOST:
- DE JONGEREN GEVEN VAKER AAN DAT ZE ER ZELF NIETS AAN KUNNEN DOEN DAT HUN WERK ZE ENERGIE KOST (71% VERSUS 47 EN 54%). OOK GEVEN DE JONGEREN AAN DAT ZE MINDER VAAK IETS KUNNEN DOEN AAN PROBLEMEN DIE ANDEREN VEROOZAKEN (51% VERSUS 32% EN 33%). DAARNAAST GEVEN ZE VAKER AAN DAT ANDEREN BEPALEND ZIJN VOOR HUN ENERGIE TIJDENS HUN WERK (61% VERSUS 41% EN 41%).
- JONGEREN EN MENSEN VAN MIDDELBARE LEEFTIJD DOEN VAKER ONTSPANNINGSOEFENINGEN DAN OUDEREN:
- DE OUDERE GROEP DOET MINDER VAAK TIJDENS HET WERK MEDITATIES OF ONTSPANNINGSOEFENINGEN (5% VAN DE OUDEREN VERSUS 22% VAN DE JONGEREN EN 18% VAN DE MIDDELBARE GROEP).

ZIJN ER VERSCHILLEN TUSSEN LEEFTIJDGROEPEN?

- JONGEREN KUNNEN HUN TALENT MINDER INZETTEN EN HUN WERK BLOKKEERT HUN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING VAKER:
- DE JONGEREN GEVEN MINDER VAAK AAN DAT ZE HUN TALENTEN KUNNEN INZETTEN TIJDENS HUN WERK (73%, VERSUS 83% VAN DE MIDDELBARE EN DE OUDERE GROEP). OOK GEVEN JONGEREN VAKER AAN DAT HUN WERK HUN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING BLOKKEERT (35% VERSUS 19% EN 11%).
- OUDEREN ERVAREN MEER RELEVANTIE VAN HUN WERK VOOR ANDEREN EN VINDEN HUN WERK MINDER VAAK ZINLOOS:
- DE OUDERE LEEFTIJDGROEP GEEFT VAKER AAN DAT HUN WERK BELANGRIJK IS VOOR ANDERE MENSEN, DAN DE JONGERE EN MIDDELBARE GROEP (95% VAN DE OUDEREN, VERSUS 87% VAN DE JONGEREN EN 89% VAN DE MIDDELBARE GROEP). OOK GEEFT DE OUDERE GROEP VEEL MINDER VAAK AAN DAT HUN WERK ZINLOOS VOELT (9% VAN DE OUDEREN, VERSUS 20% VAN DE JONGEREN EN 12% VAN DE MIDDELBARE GROEP).
- JONGE EN MIDDELBARE LEEFTIJDGROEPEN HEBBEN DEADLINES MEER NODIG DAN OUDEREN:
- BIJ DE JONGEREN EN MIDDELBARE GROEP KOMT ER MINDER UIT HUN HANDEN ALS ER GEEN DEADLINES ZIJN (40% VAN DE JONGEREN, 30% VAN DE MIDDELBARE GROEP VERSUS 16% VAN DE OUDERE LEEFTIJDGROEP).

ZIJN ER VERSCHILLEN TUSSEN MENSEN MET EEN BAAN EN ZELFSTANDIGE ONDERNEMERS?



IN DE MONITOR IS ONDERSCHIED GEMAAKT TUSSEN MENSEN IN LOONDIENST EN ZELFSTANDIGE ONDERNEMERS OF MENSEN MET EEN EIGEN BEDRIJF. ZIJN ER VERSCHILLEN IN HARD EN ZACHT WERKEN TUSSEN DE MENSEN MET EEN BAAN EN DE ZELFSTANDIGEN? NB: DE EIGENAREN VAN EEN BEDRIJF ZIJN BUITEN BESCHOUWING GELATEN IN DEZE ANALYSE, OMDAT DEZE GROEP DEELNEMERS AAN DE MONITOR TE KLEIN WAS OM UITSPRAKEN OVER TE DOEN.

ZIJN ER VERSCHILLEN TUSSEN MENSEN MET EEN BAAN EN ZELFSTANDIGE ONDERNEMERS?

- ZELFSTANDIGEN VOELEN ZICH MINDER VAAK UITGEBLUST NA THUISKOMST VAN HET WERK (29% VERSUS 53%) EN DOEN VAKER ONTSPANNINGSOEFENINGEN OF MEDITATIES TIJDENS HET WERK (31% VERSUS 13% VAN DE MENSEN MET EEN BAAN). DAAR STAAT TEGENOVER DAT ZELFSTANDIGEN VAKER TE MAKEN HEBBEN GEHAD MET EEN BURN-OUT (49% VERSUS 43%).
- HET WERK IS VOOR ZELFSTANDIGEN VAKER BELANGRIJK VOOR HENZELF DAN BIJ MENSEN MET EEN BAAN (94% VERSUS 86%), AL IS HET WERK OOK VOOR DE OVERGROTE MEERDERHEID VAN MENSEN MET EEN BAAN BELANGRIJK VOOR HENZELF.
- ZELFSTANDIGEN REALISEREN VAKER HUN PERSOONLIJKE DROMEN DOOR HUN WERK (67% VERSUS 45%) EN ZE KUNNEN VAKER HUN TALENTEN INZETTEN IN HUN WERK (91% VERSUS 77%). DAAR STAAT TEGENOVER DAT MENSEN MET EEN BAAN VAKER WERKEN VOOR HET GELD DAN ZELFSTANDIGEN (58% VERSUS 42%).
- MENSEN MET EEN BAAN WERKEN VAKER MET HARDE DOELEN EN TARGETS DAN ZELFSTANDIGEN (56% VERSUS 44%). OOK GEVEN MENSEN MET EEN BAAN VAKER AAN DAT ZE ZONDER DRUKTE OF DOELEN ONRUSTIG WORDEN EN ZICH NIET PRETTIG VOELEN (41% VERSUS 37%).
- ZELFSTANDIGEN KUNNEN TIJDENS HUN WERKDAG HUN TAKEN VAKER AANPASSEN OP DE ENERGIE VAN HET MOMENT (77% VAN DE ZELFSTANDIGEN VERSUS 54% VAN DE MENSEN IN LOONDIENST). OOK KUNNEN ZELFSTANDIGEN PROBLEMEN IN HET WERK VAKER ZELF OPLOSSEN (96% VERSUS 89%) EN KUNNEN ZE MINDER VAAK NIETS DOEN AAN PROBLEMEN DIE ANDEREN VEROOZAKEN (19% VERSUS 42%) EN ZIJN ANDEREN MINDER BEPALEND VOOR DE ENERGIE TIJDENS HET WERK VOOR ZELFSTANDIGEN (31% VERSUS 51%).

ZIJN ER VERSCHILLEN TUSSEN OPLEIDINGSNIVEAU'S?

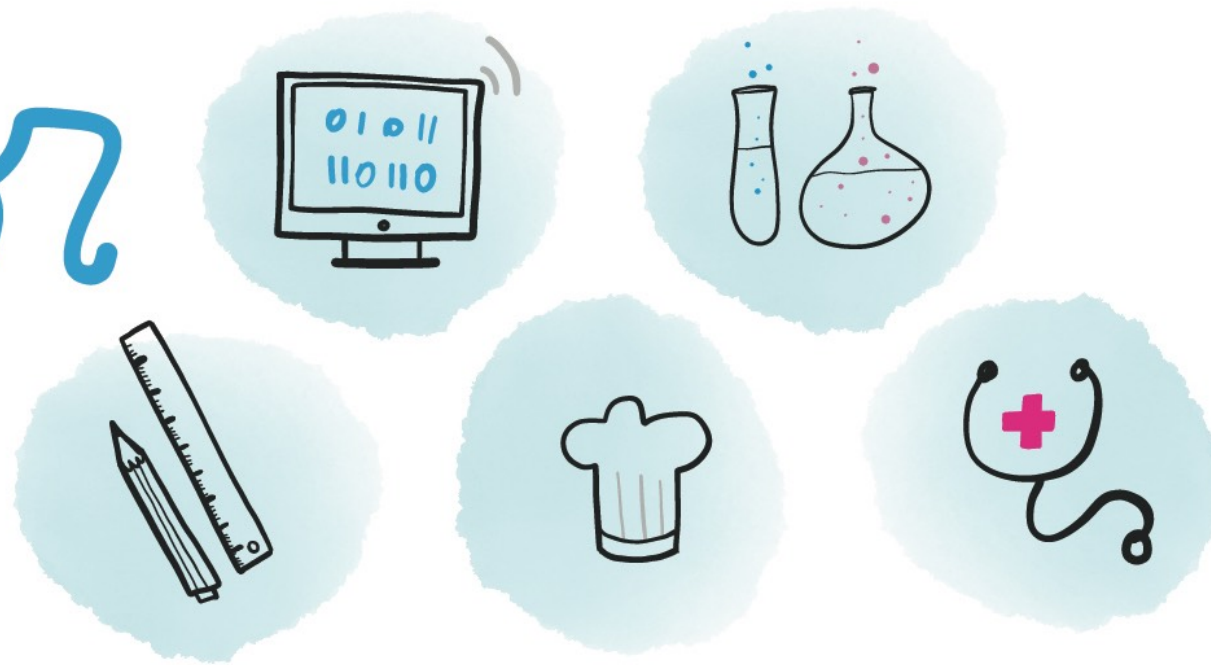


AAN DE MONITOR HEBBEN MENSEN MEEGEDAAN MET EEN LAGERE OPLEIDING (BASISONDERWIJS, VMBO, MBO1, HAVO-ONDERBOUW OF VWO-ONDERBOUW), MIDDELBARE (MBO2-3-4, HAVO OF VWO) EN HOGERE OPLEIDING (HBO/WO-BACHELOR, HBO/WO-MASTER OF DOCTOR). ZIJN ER VERSCHILLEN IN HARD EN ZACHT WERKEN TUSSEN MENSEN MET EEN LAGER, MIDDELBAAR OF HOGER OPLEIDINGSNIVEAU?

ZIJN ER VERSCHILLEN TUSSEN OPLEIDINGSNIVEAU'S?

- HOGER OPGELEIDEN KUNNEN TIJDENS HUN WERKDAG HUN TAKEN VAKER AANPASSEN OP DE ENERGIE DIE ZE OP DAT MOMENT HEBBEN (65% VAN DE HOGER OPGELEIDEN VERSUS 53% EN 52% VAN DE LAGER EN MIDDELBAAR OPGELEIDEN). MIDDELBAAR EN LAGER OPGELEIDEN GEVEN VAKER AAN DAT ZE ER NIETS AAN KUNNEN DOEN DAT HUN WERK HUN ENERGIE KOST (63% EN 63% VAN DE LAGER EN MIDDELBAAR OPGELEIDEN, VERSUS 47% VAN DE HOGER OPGELEIDEN).
- HOGER OPGELEIDEN REALISEREN VAKER HUN DROMEN VIA HUN WERK, DAN LAGER EN MIDDELBAAR OPGELEIDEN (58% VERSUS 50% EN 46%). HOGER OPGELEIDEN KUNNEN VAKER HUN TALENTEN INZETTEN IN HUN WERK (84% VERSUS 75% EN 77%).
- HOGER OPGELEIDEN KUNNEN NA EEN DRUKKE WERKDAG VAKER ONTSPANNEN (85% VERSUS 79% EN 81%).
- HOGER EN MIDDELBAAR OPGELEIDEN DOEN TIJDENS HUN WERK VAKER MEDITATIE OF ONTSPANNINGSOEFENINGEN (17% EN 17% VERSUS 14% VAN DE LAGER OPGELEIDEN).
- OPVALLEND: HOGER OPGELEIDEN BELANDEN VAKER IN KLEINE VERSLAVINGEN, ALS ZE MOE ZIJN VAN HUN WERK (44% VAN DE HOGER OPGELEIDEN, VERSUS 36% VAN DE LAGER EN 38% VAN DE MIDDELBAAR OPGELEIDEN).
- LAGER EN MIDDELBAAR OPGELEIDEN GEVEN VEEL VAKER AAN EEN BURN-OUT TE HEBBEN OF HEBBEN GEHAD (80% EN 75%, VERSUS 58% VAN DE HOGER OPGELEIDEN).
- LAGER OPGELEIDEN GEVEN MINDER VAAK AAN DAT ZE RESPECT KRIJGEN VAN HUN COLLEGA'S (72% VERSUS 81% VAN DE MIDDELBAAR EN 91% VAN DE HOGER OPGELEIDEN).

sector



VERANTWOORDING EN UITVOERING VAN HET ONDERZOEK

de nationale

WERKDRUK & ZACHT WERKEN monitor



OPZET VAN HET ONDERZOEK



DOEL VAN HET ONDERZOEK:

- DE NATIONALE WERKDruk & ZACHT-WERKEN-MONITOR IS OPGEZET OM EEN REPRESENTATIEVE METING TE DOEN ONDER DE NEDERLANDSE BEROEPSBEVOLKING, OM HARD EN ZACHT WERKEN IN KAART TE BRENGEN.
- ER ZIJN AL DIVERSE MONITORS EN ONDERZOEKEN NAAR WERKDruk. MAAR HOE STAAT HET MET WERKPLEZIER EN MET ONTSPANNEN JE ENERGIE INZETTEN IN JE WERK? HOE STAAT HET MET 'ZOMBIEGEDRAG' EN KLEINE VERSLAVINGEN DOOR HET WERK? EN MET HET REALISEREN VAN JE DROMEN DOOR JE WERK? DEZE MONITOR WIL OOK DAARVAN EEN REPRESENTATIEF BEELD GEVEN.
- DE NATIONALE MONITOR IS OPGEZET ALS ZELFSTANDIG ONDERZOEK IN 2019 EN KAN IN DE TOEKOMST PERIODIEK WORDEN HERHAALD. DAARNAAST IS HET MOGELIJK OM DEZELFDE VRAGENLIJST IN-COMPANY TE HOUDEN BINNEN ORGANISATIES (AANGEVULD MET MAATWERK VRAGEN). ZO KRIJGT EEN ORGANISATIE EEN HELDER BEELD VAN HARD EN ZACHT WERKEN IN DE EIGEN ORGANISATIE, VERGELEKEN MET DE NATIONALE BENCHMARK.
- DE MIX VAN OPEN EN GESLOTEN VRAGEN ZORGT VOOR EEN COMPLEET EN DIEPGAAND BEELD, MET EEN BEKNOPTTE VRAGENLIJST EN KORTE RAPPORTAGE.

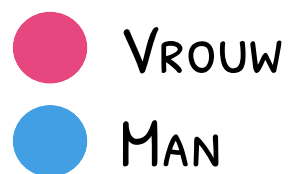
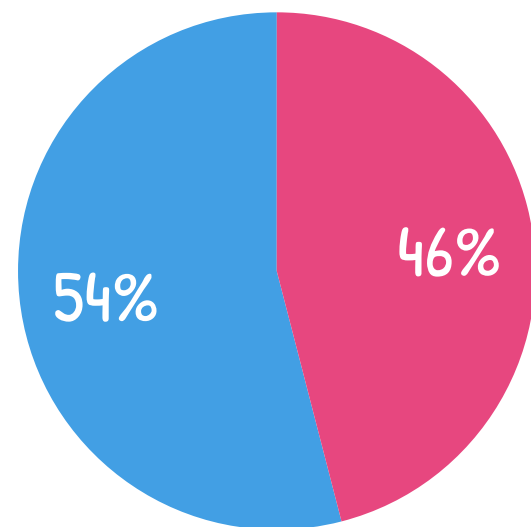
OPZET VAN HET ONDERZOEK



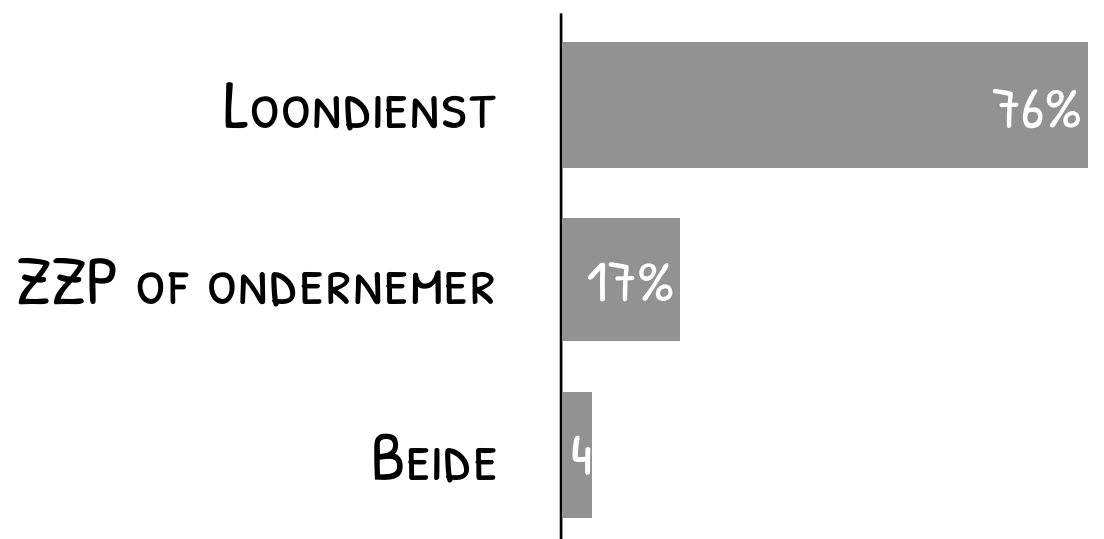
UITVOERING:

- HET VELDWERK VAN HET ONDERZOEK IS UITGEVOERD DOOR ONDERZOEKSBUREAU SCHOOL OF INSIGHTS UIT HILVERSUM, IN DE WINTER EN HET VOORJAAR VAN 2019.
- EERST IS DE NATIONALE WERKDruk & ZACHT-WERKEN-MONITOR VERSPREID VIA SOCIALE MEDIA. DAARNA IS DE STEEKPROEF VOOR HET ONDERZOEK IN MEI AANGEVULD VANUIT EEN REPRESENTATIEF PANEL, OM EEN GOED BEELD TE GEVEN VAN DE NEDERLANDSE BEROEPSBEVOLKING.
- VOORDAT DE NATIONALE MONITOR IS UITGEVOERD, IS DE VRAGENLIJST ENKELE MALEN GETEST BIJ ONDERZOEKEN ONDER KLEINERE GROEPEN MEDEWERKERS BINNEN ORGANISATIES, WAARONDER DE VRIJE UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM EN DE UNIVERSITEIT TWENTE. FLINK BUSINESS COACHING HEEFT ALS PARTNER MEEGEDACHT BIJ DE EERSTE VERSIES VAN DE VRAGENLIJST.
- DE AFBEELDINGEN ROND DE MONITOR ZIJN GEMAAKT DOOR BURO BRAND UIT DEN HAAG. DEZE AFBEELDINGEN ZIJN ZOWEL GEBRUIKT IN DE EINDRAPPORTAGE ALS IN DE ONLINE VRAGENLIJST VAN DE MONITOR.
- DE RAPPORTAGE VAN HET ONDERZOEK IS GEMAAKT DOOR DR. IR. ELLEN DE LANGE-ROS, IN SAMENWERKING MET ONDERZOEKSBUREAU SCHOOL OF INSIGHTS.
- DE NATIONALE WERKDruk & ZACHT WERKEN® MONITOR IS EEN INITIATIEF VAN DR. IR. ELLEN DE LANGE-ROS VAN ZACHT WERKEN, DIE EIGENAAR VAN DE MONITOR IS.

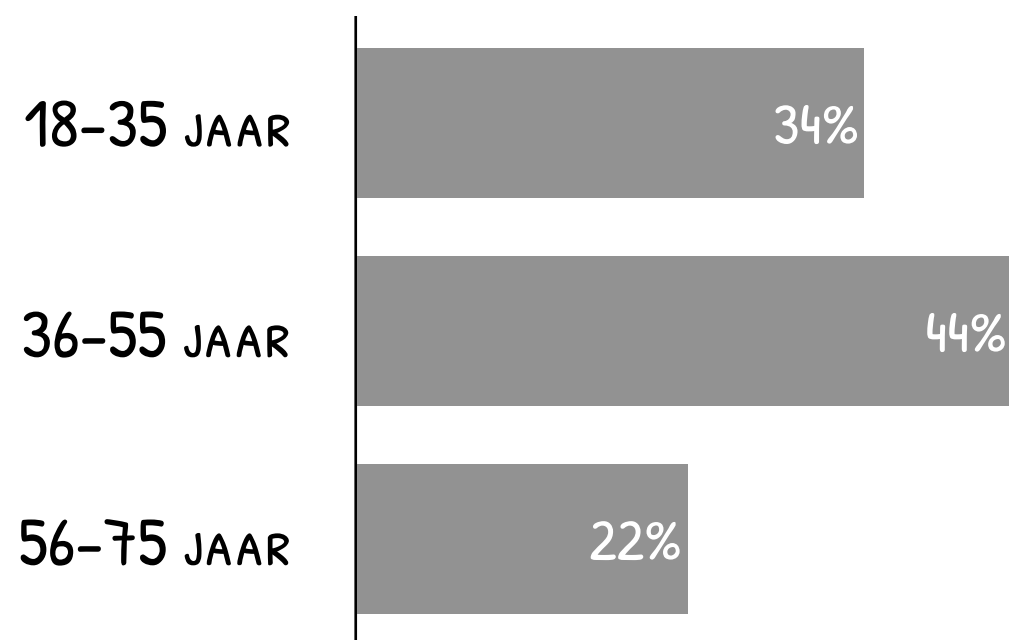
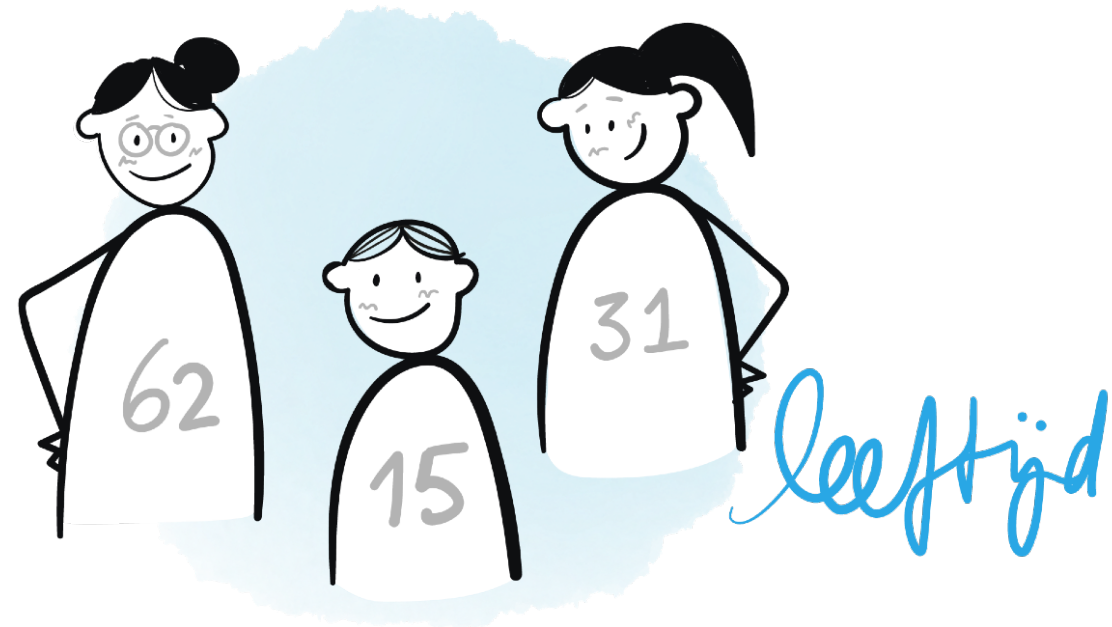
GESLACHT



- AAN HET ONDERZOEK NAMEN IETS MEER MANNEN DAN VROUWEN DEEL.
- HET ONDERZOEK IS DEELS UITGEVOERD DOOR WERVING VIA ONLINE MEDIA. DAARNA IS HET RESTERENDE DEEL GERICHT AANGEVULD MET EEN PANEL, OM EEN REPRESENTATIEVE WEERGAVE TE KRIJGEN VAN DE BEROEPSBEVOLKING.
- VIA ONLINE MEDIA NAMEN RELATIEF VEEL VROUWEN DEEL, VIA HET PANEL HEBBEN RELATIEF VEEL MANNEN MEEGEDAAN.

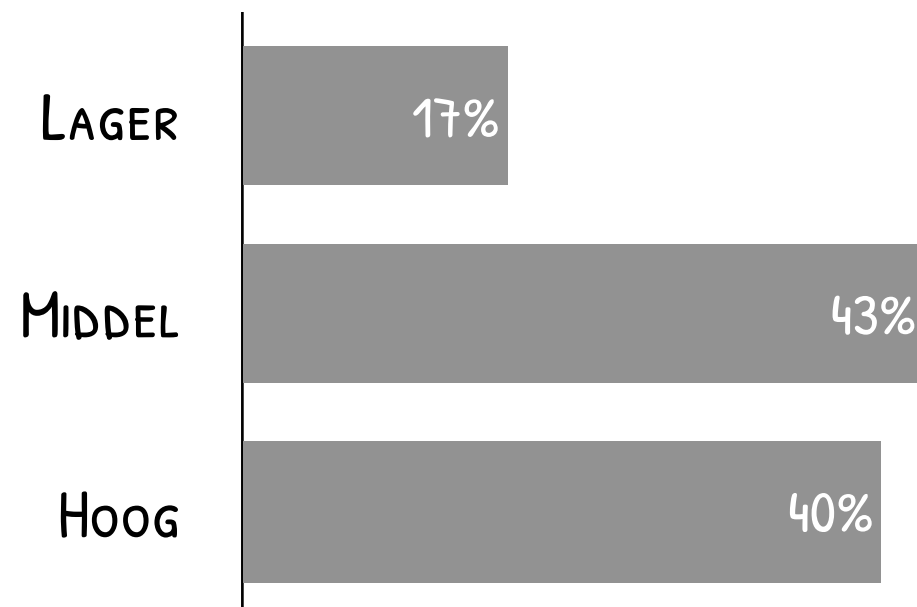


- AAN HET ONDERZOEK NAMEN 534 WERKENDE MENSEN DEEL.
- 77% VAN DE DEELNEMERS IS IN LOONDIENST, 17% IS ZELFSTANDIGE OF EIGENAAR VAN EEN BEDRIJF MET PERSONEEL, 4% IS ZOWEL IN LOONDIENST ALS ZELFSTANDIG.

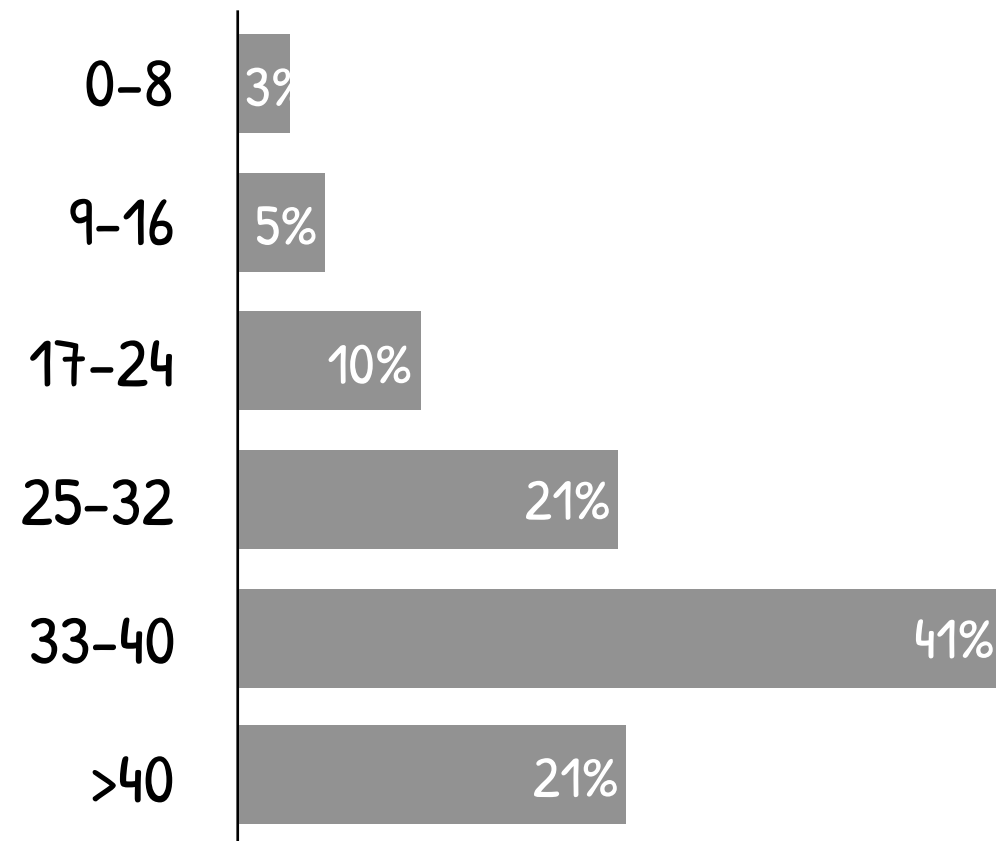
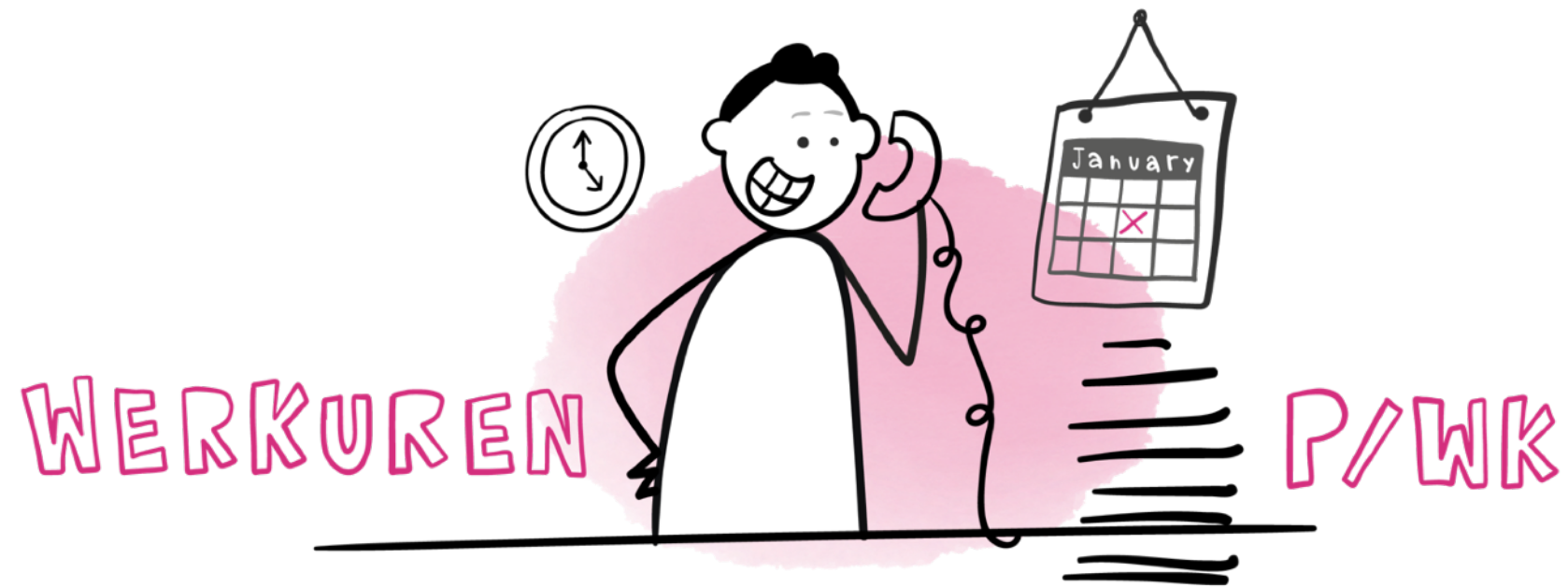


- ZO'N DERDE VAN DE DEELNEMERS IS TUSSEN DE 18 EN 35 JAREN OUD, 44% IS TUSSEN DE 36 EN 55 JAREN OUD EN 22% IS TUSSEN DE 56 EN 75 JAREN OUD.
- DAARMEE GEEFT HET ONDERZOEK EEN REPRESENTATIEF BEELD VAN DE NEDERLANDSE BEROEPSBEVOLKING, VERSPREID OVER ALLE LEEFTIJDEN.

opleiding

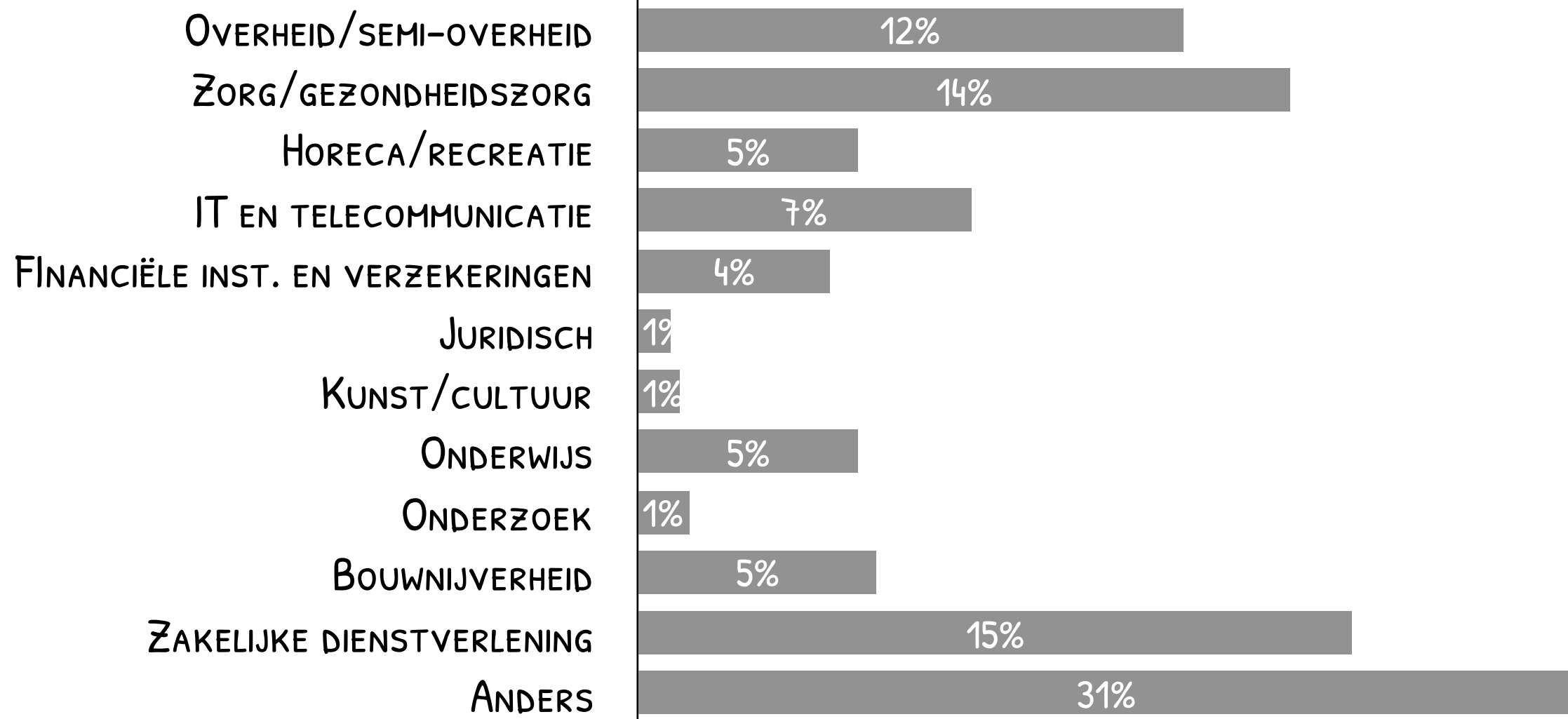
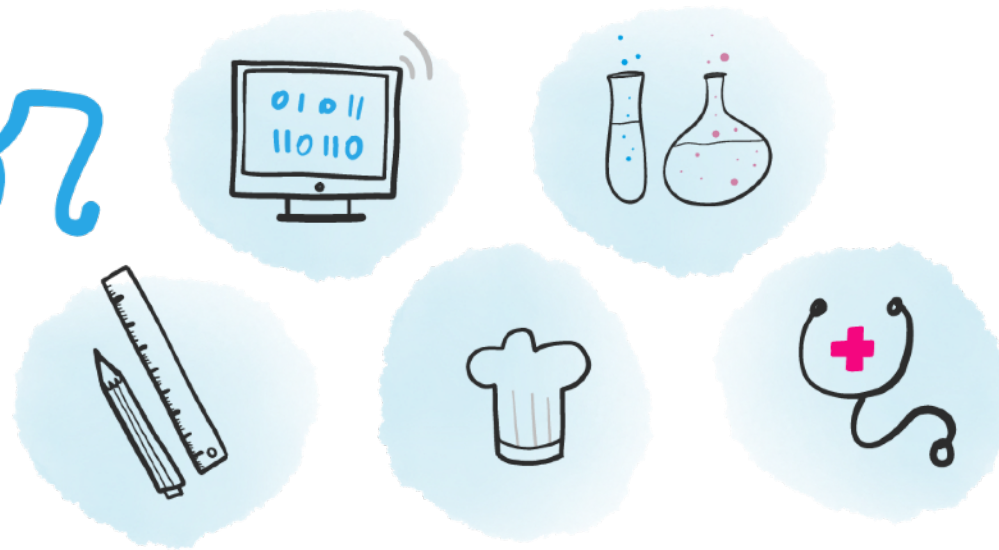


- 17% VAN DE DEELNEMERS HEEFT EEN OPLEIDING OP LAGER NIVEAU, DIT IS BASISONDERWIJS, VMBO, MBO1, HAVO-ONDERBOUW OF VWO-ONDERBOUW
- 43% HEEFT EEN OPLEIDING OP MIDDEL NIVEAU: MBO2-3-4, HAVO OF VWO
- 40% HEEFT EEN OPLEIDING OP HOOG NIVEAU: HBO/ WO-BACHELOR, HBO/WO-MASTER OF DOCTOR



- AAN HET ONDERZOEK DEDEN ZOWEL MENSEN MET EEN (MEER DAN) FULLTIME BAAN MEE, ALS MENSEN DIE IN DEELTIJD WERKEN.
- DE OVERGROTE MEERDERHEID VAN DE DEELNEMERS AAN HET ONDERZOEK (83% VAN DE RESPONDENTEN) WERKT MEER DAN 25 UREN/WEEK.

sector



PERSOONLIJKE



SITUATIE

ALLEENSTAAND, JONGER DAN 35

9%

ALLEENSTAAND, OUDER DAN 35

9%

HUISHOUDEN ZONDER THUISWONDENDE KINDEREN

31%

HUISHOUDEN MET JONGSTE KIND ONDER 12

24%

HUISHOUDEN MET JONGSTE KIND TUSSEN 13-17

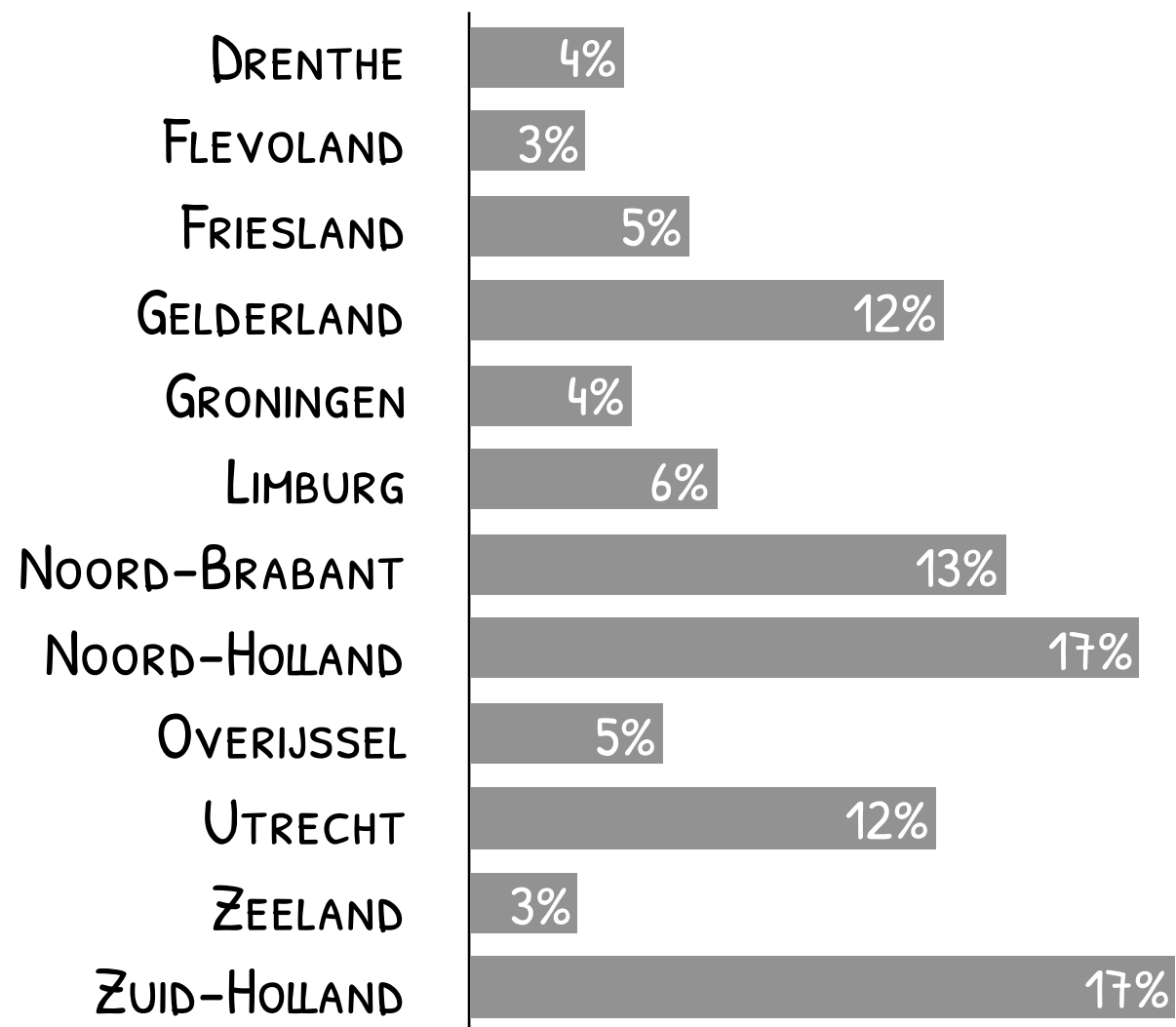
10%

HUISHOUDEN MET JONGSTE KIND BOVEN 18

11%

OVERIG OF GEEN ANTWOORD

7%



- AAN HET ONDERZOEK DEDEN MENSEN MEE UIT ALE PROVINCIES.
- PROVINCIES MET EEN GROTERE BEVOLKINGSDICHTHEID ZIJN IN HET ONDERZOEK MEER VERTEGENWOORDIGD.



MEER WETEN OF CONTACT OPNEMEN?

- WIL JE ZACHT WERKEN GEBRUIKEN IN DE PERS OF EEN INTERVIEW? DAAR WERKEN WE GRAAG AAN MEE. NEEM CONTACT OP VIA INFO@ZACHTWERKEN.NL OF BEL 06 – 33 923 776.
- WIL JE MEER WETEN OVER DIT ONDERZOEK, OF EEN ZACHT-WERKEN-MONITOR UITVOEREN IN JOUW ORGANISATIE MET DE NATIONALE MONITOR ALS BENCHMARK? NEEM DAN CONTACT OP MET DR. IR. ELLEN DE LANGE-ROS VIA INFO@ZACHTWERKEN.NL
- WIL JE MEER WETEN OVER ZACHT WERKEN? GA NAAR DE WEBSITE: WWW.ZACHTWERKEN.NL

de nationale

WERKDRUK & ZACHT WERKEN Monitor

