



9 Tips & tricks.

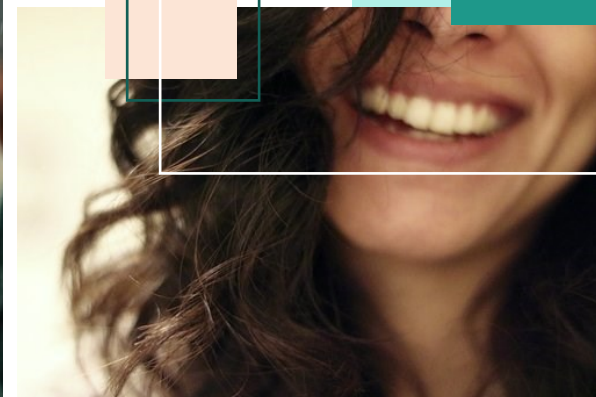
- * **Je goed in je vel voelen**, is een veranderlijk gegeven. Het ene moment functioneer jij **beter** dan het andere. Deze tips helpen jou al een stuk verder in die beleving:
- * **Vind jezelf oké**. Focus je niet alleen op jouw beperkingen, maar ga ook uit van jouw krachten. Ga daarom eens na wat jou bijzonder maakt.
- * **Praat erover**. Als jij weet dat er iemand naar jou luistert en begrip heeft voor jouw probleem, dan krijg jij het gevoel dat jij er niet alleen voor staat.
- * **Voel je goed in jouw lichaam**, dan voel jij jezelf ook geestelijk beter. Jij zal jou minder neerslachtig of angstig voelen als jij voldoende beweegt.
- * **Probeer iets nieuws**. Hoe meer vaardigheden jij verwerft, hoe meer jij ze met elkaar kunt combineren waardoor jij nog creatiever wordt.
- * **Durf neen zeggen en durf hulp te vragen**.
- * **Ga ervoor**. Door in iets op te gaan, neem jij afstand van jouw moeilijkheden. Daardoor doorbreek jij het gepieker en ontspan jij meer.
- * **Gun jezelf rust**. Maak elke dag tijd vrij voor jezelf.
- * **Denk positief**. Hou je hoofd boven water ook al is het soms niet makkelijk.



DCO Beerse

DIENTENCHEQUES

Voel je wel in jouw vel!



Voel je wel in jouw vel bij DCO Beerse!

Aandacht voor mentaal welzijn op de werkvloer zorgt voor een goede werksfeer en voor een goed gevoel bij de medewerkers. Dat zien wij dan ook terug in onze verzuimcijfers en in de tevredenheid en productiviteit van de medewerkers.

Wanneer jij jezelf niet goed voelt kan een langdurige werkstress soms leiden tot veelvuldig ziek zijn, een depressie en of een burn-out. Wij willen dit als werkgever uiteraard zoveel mogelijk vermijden. Psychosociale arbeidsbelasting omvat de volgende thema's: **werkdruk, pesten, seksuele intimidatie, agressie en geweld**. Samen met onze externe dienst 'Securex' willen wij deze thema's dan ook zeker eens een keer onder de loep nemen. Rekening houdend met de gevaren verbonden aan de elementen van de **arbeidsorganisatie**, de **arbeidsinhoud**, de **arbeidsvoorwaarden**, de **arbeidsomstandigheden** en de **interpersoonlijke relaties** op het werk.

Wij willen daarom als onderneming dit najaar een peiling uitvoeren rond 'psychosociaal welzijn', tussen **18/09 t.e.m. 29/10** kan iedereen **deze anonieme vragenlijst invullen**.

Iedereen zal een mail ontvangen met daarin een uitnodiging om anoniem deel te nemen aan deze vragenlijst. Neem dus zeker even de tijd om deze in te vullen, want met al deze gegevens kunnen wij jullie werkomgevingen toch weer wat veiliger en of aangenamer maken.

Iedereen wil zijn balans toch in evenwicht! Er is toch niets mooier dan wanneer jij jezelf **goed voelt in jouw vel**.

Word jij die blijde, energieke, ontspannen medewerker, die bezig is bij die zich op en top voelt in zijn / haar job!

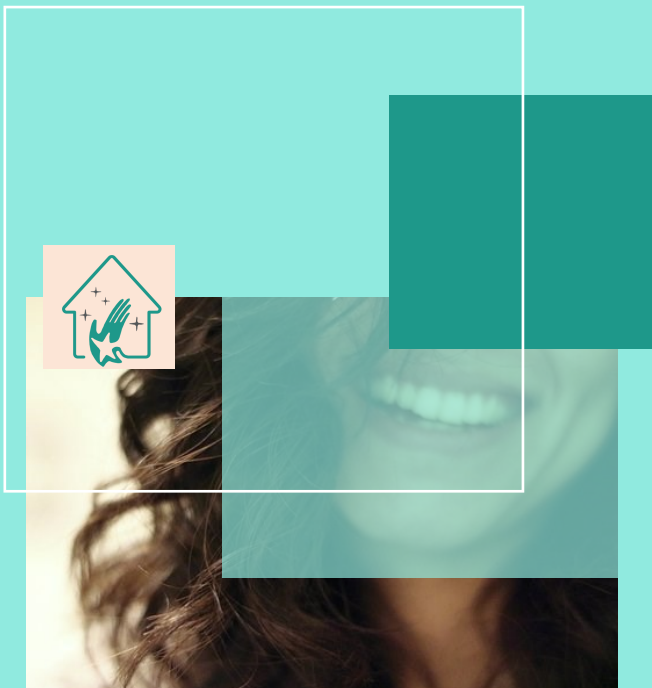
Onze filosofie.

Veilig werken verloopt in 3 fasen:

- ⇒ Tijdig herkennen wat slecht kan aflopen (= risico's inventariseren);
- ⇒ Beoordelen van risico's (= risico's evalueren);
- ⇒ Gepaste acties ondernemen (= risico beheersen).

De aloude spreuk '**beter voorkomen dan genezen**' is hier zeker van toepassing.

*Maak je grenzen
zo snel mogelijk
Duidelijk!*



Pesten op het werk: mobbing.

Van pesten op de werkvloer is sprake wanneer een medewerker het doelwit van anderen is. De medewerker krijgt herhaaldelijk en gedurende langere tijd te maken met onrechtmatige gedragingen. Dit drukt hem/haar in een mindere positie en zorgt ervoor dat hij zij moeite heeft om zichzelf te verdedigen.

Als één van onze medewerkers het slachtoffer wordt van grensoverschrijdend gedrag op het werk, dan schaaft dit zijn of haar lichamelijke en/of psychische gezondheid en dit willen wij als werkgever ten alle tijden vermijden.

Ons meldpunt .

Met al jouw vragen over psychosociaal welzijn kan jij terecht voor advies bij onze psychosociale cel van onze externe dienst voor Preventie en bescherming op de werkvloer (Securex), zij zijn bereikbaar van maandag tot vrijdag van 9.00-17.00 uur.



Wanneer de nood hoog is.

Bij **noodgevallen** (een arbeidsongeval, verbale agressie, je staat voor een gesloten deur bij een klant, diefstal, schending van de fysieke integriteit) kan jij terecht op het nummer:

⇒ **0486/81 49 60.**

Voor **alle andere vragen** die betrekking hebben op jouw werkplanning, het afwijkgingsregister, jouw vakantie, enz...kan jij nog steeds terecht tijdens de kantooruren en op het algemene telefoonnummer:

⇒ **014/61 56 69**

⇒ **of gebruik ons gratis nummer 0800/96 110**



Vrijwilligersstraat 8

2340 Beerse

Tel: 014 / 61 56 69

info@dcobeerse.be