PATH Werknemer Welzijn Plan

Hoe te gebruiken:

Als werkgever kun je dit Werknemer Welzijn Plan gebruiken om de werknemer te ondersteunen in het herkennen van wat er nodig is om optimaal te kunnen functioneren. Daarnaast kan het gebruikt worden om een plan op te stellen, afspraken te maken en mogelijke functie-aanpassingen in kaart te brengen. Dit Plan kan gebruikt worden rondom zwangerschapsverlof van de werknemer of bij een werknemer die (tijdelijk) problemen in het functioneren ervaart door bijvoorbeeld veranderde omstandigheden in de prive situatie. Meer uitgebreide informatie over mentale gezondheid en functioneren, vooral rondom gezinsuitbereiding, is terug te vinden op de PATH-website: <http://path-perinatal.eu>

-Dit plan wordt uitgewerkt door de werknemer, met steun en begeleiding vanuit de werkgever

-Probeer de werknemer niet te beïnvloeden tijdens het opstellen van dit plan

-Stel vragen en luister actief om de werknemer aan te moedigen

-Ga akkoord met een actie plan welke is gebaseerd op dit, door de werknemer opgestelde, plan om de werknemer het gevoel te geven dat er steun is maar ook om positieve relaties te beïnvloeden en herstel te bespoedigen

-Bekijk regelmatig het plan en pas het eventueel aan en zorg er voor bereikbaar te zijn om hier over te spreken. Het plan is geen vaststaand feit, maar een leidraad om te helpen in herstel en ondersteuning. Afhankelijk van wat nodig is en het tempo waarin veranderingen plaatsvinden, kan het plan op maat aangepast worden

-Moedig de werknemer aan om extra hulp te zoeken als dat nodig is.

-Let als werknemer ook op uw eigen gezondheid en waak er voor de problemen van de werknemer ‘over te nemen’

PATH Werknemer Welzijn Plan

 Vertrouwelijk

In te vullen door de werknemer met ondersteuning van de leidinggevende/werkgever

Naam van de werknemer: ………………………………………………………….

Naam van de leidinggevende: ………………………………………………………….

Datum van ingang plan: ………………………………………………………….

**Wat mij energie levert**

Wat onderneem ik om positief en/of gezond te blijven? Wat vind ik leuk om te doen?

*Voorbeelden: Met een vriend(in) praten, tijd voor mezelf nemen, lunchtijd bewaken etc.*

**Wat ik doe om gezond te blijven**

Wat onderneem ik dagelijks om goed voor mezelf te zorgen?

*Voorbeelden: Mijzelf eraan herinneren dat ik niet meer dan mijn best kan doen, mijn vrije tijd bewaken, praten met mijn leidinggevende als ik het moeilijk heb, zorgen dat ik genoeg beweeg etc.*

Wat kan mijn werkgever/leidinggevende doen om mij ge helpen om positief en/of gezond te blijven?

*Voorbeelden: feedback geven, regelmatig evalueren, aanpassingen in functie of om functie uit te oefenen*

**Valkuilen**

Zijn er situaties die van invloed zijn op welzijn, stress kunnen genereren of gezondheid kunnen beïnvloeden? Hoe heeft dit invloed op het werk?

*Voorbeelden: Conflicten, veranderingen of problemen prive of op het werk etc.*

Wat kun je doen om deze situatie te veranderen? Is er iets dat je werkgever/leidinggevende kan doen om hierbij te helpen?

*Voorbeelden: ontspanningsoefeningen, coach, rust moment, spreken met iemand*

Zijn er veranderingen of signalen waaraan jouw werkgever/leidinggevende kan zien dat het niet goed gaat met jou?

*Voorbeelden: veranderingen in gedrag, terugtrekken van werk, kort lontje etc.*

Wat kan jouw leidinggevende/werkgever doen als deze signalen worden opgemerkt?

*Voorbeelden: jou hierop aanspreken, je ruimte geven, minder werk toebedelen etc.*

**Crisis plan**

Als je je gestrest voelt of niet goed, wat kan jou op dat moment dan helpen?

*Voorbeelden: blokje om, met iemand praten etc.*

Wat kan jouw werkgever/leidinggevende doen om jou te ondersteunen als je je zo voelt?

*Voorbeelden: extra tijd geven, iemand bellen, weghalen van stressgenererende elementen etc.*

Wie kan jouw werkgever/leidinggevende bellen als het niet goed gaar met jou?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Naam** | **Relatie** | **Telefoonnummer** | **Toestemming contact op te nemen** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Doorlopend support**

Als je je onwel, gestrest of angstig voelt, wat kan jouw leidinggevende/werkgever dan doen om jou weer goed te laten voelen en te zorgen dat dit niet nog een keer gebeurd?

*Voorbeelden: peer support, extra supervisie, langzame opbouw van werkzaamheden etc.*

Zijn er aanpassingen in werk of omstandigheden die je werkgever kan maken om te zorgen dat jij je goed voelt en goed kunt functioneren?

*Voorbeelden: vermindering van uren, aangepaste werkplek etc.*

Bespreek deze ideeën met jouw leidinggevende/werkgever en kijk wat hiervan kan worden gerealiseerd. Misschien zijn er vanuit het werk ook wel mogelijkheden qua ondersteuning waar je zelf nog niet aan gedacht hebt. Bespreek alle mogelijkheden en bekijk wat hiervan nodig en/of mogelijk is.

Datum ………………………………… Handtekening werknemer:

Datum …………………………………. Handtekening leidinggevende:

Ingeplande evaluatiedatum: …………………………………..

Werknemers Welzijn Plan Evaluatie

Het is van belang dat er regelmatig evaluaties en mogelijke aanpassingen met betrekking tot het plan plaatsvinden. Gebruik onderstaande ruimte om aan te geven of er veranderingen, aanpassingen, discussies etc met betrekking tot het welzijnsplan zijn.

Evaluatiemoment 1

Datum: ………………………………………..

Evaluatiemoment 2

Datum: ………………………………………..

Evaluatiemoment 3

Datum: ………………………………………..