

**Stress- en timemanagementtrainingen**

Beschrijving	Werkdruk en werkstress bij individuele werknemers kunnen ook ontstaan als zij niet goed in staat zijn hun werk in te delen, te plannen en te prioriteren, of als ze niet goed in staat zijn om te gaan met stresssituaties. In dat geval kan een stress- of timemanagementtraining heel nuttig zijn.
Aard	Individueel
<b>Beoogde effecten</b>	
Arbo-effect	Een timemanagementtraining kan ervoor zorgen dat werknemers efficiënter werken. Daardoor kan de werkdruk afnemen. Een stressmanagementtraining kan ervoor zorgen dat werknemers beter in staat zijn om te gaan met stresssituatie. Daardoor kan de werkstress afnemen.
Efficiencyeffect	Een timemanagementtraining kan de efficiency van werknemers vergroten.
<b>Kenmerken</b>	
Link naar andere bronnen	Zie voor algemene informatie over stresstrainingen de site Nu even niet! ( <a href="http://www.nuevenniet.com">www.nuevenniet.com</a> ) van het Fonds Psychische Gezondheid.
<b>Implementatie</b>	
Invoeringstermijn	Korte termijn
Benodigde inspanning	U zult een goede training moeten uitkiezen. Let er daarbij op dat de training niet alleen aandacht schenkt aan het omgaan met taakeisen, maar ook aan het benutten van aanwezige regelmogelijkheden.
Succes- en faalfactoren	Het is raadzaam een gespecialiseerd trainingsbureau in te schakelen. U zult er ook voor moeten zorgen dat de werknemers hun nieuwe vaardigheden in de dagelijkse werksituatie toepassen. Dat gaat soms beter als meerdere werknemers samen dezelfde training volgen.

Bron: handreiking PSA van AWWN.