

## WAT KAN U **NIET** VERWACHTEN VAN (EEN GESPREK MET) EEN PREVENTIEADVISEUR PSYCHOSOCIAAL WELZIJN?

- Een overplaatsing regelen / uw overplaatsingsaanvraag sneller laten doorvoeren.
- Ondersteuning en opvolging over een langere periode bij een moeilijke privésituatie.
- Het opkomen voor uw rechten (advocaat) – een preventieadviseur psychosociaal welzijn is een multipartijdige persoon die naar de beleving van elke betrokken persoon luistert en hiermee rekening houdt in zijn advies.
- De oplossing aanreiken / de situatie overnemen.



**CPS**  
WELL ON TRACK

HELP...  
IK VOEL ME NIET GOED  
OP HET WERK!

**CPS**  
WELL ON TRACK

Corporate Prevention Services  
Frankrijkstraat 99 | 1070 Brussel  
Tel.: +32 (0)2 525 27 67  
cps@hr-rail.be  
www.cps-transport.be

## HELP... IK VOEL ME NIET GOED OP HET WERK<sup>1</sup>!

- Heeft uw werk een negatieve impact op uw welzijn?
- Gaat u gebukt onder stress op het werk?
- Voelt u zich uitgeput door het werk?
- Hebt u een conflict met een collega / leidinggevende?
- Voelt u zich niet correct behandeld op het werk?
- Voelt u zich ongewenst seksueel benaderd op de werkvloer?

...

## WAT KAN IK DOEN?

### **Praat erover met mensen rondom u**

- Uw verhaal aan een collega, vriend, partner, ... vertellen kan opluchten.
- Spreken met anderen hierover kan er ook voor zorgen dat u de situatie op een andere manier gaat interpreteren ("Heeft die andere dat zo bedoeld?" - in een conflictsituatie zijn mensen zich niet altijd bewust van de effecten die een bepaald gedrag kunnen veroorzaken, "Hoe kwam ik in die situatie over op de andere?" , ...).

### **Wees u bewust van uw eigen gedrag en houding tegenover anderen**

- Sta ook stil bij uw gedrag en de gevolgen die dat gedrag kan hebben voor iemand anders. Besef dat bepaalde gedragingen of houdingen kwetsend kunnen overkomen bij anderen. Zelfs als u niet de intentie hebt om te kwetsen!
- Respecteer andermans grenzen.

### **Werk zelf mee aan een aangename werksfeer**

- Stel uzelf correct op naar anderen en naar uw werk toe.
- Wees hulpvaardig en collegiaal.
- Draag zorg voor uzelf en voor anderen.
- Bedank en complimenteer voldoende.

### **Reageer bij ongewenst gedrag, wanneer u er zelf mee geconfronteerd wordt, maar ook als getuige**

- Geef uw eigen grens aan: zeg tijdig "stop" of roep hulp in.

### **Doe niet mee aan roddelen, kwetsende opmerkingen... zelfs als ze onschuldig lijken**

- Neem uw verantwoordelijkheid: grijp in als u getuige bent van ongewenst gedrag, spreek de betrokken personen erover aan of meld dit bij de leidinggevende.

## WAAR KAN IK TERECHT?

### **In uw directe werkomgeving:**

- Praat met de persoon in kwestie (maak duidelijk dat voor u dat gedrag niet kan, stel duidelijk uw grens).
- Praat met uw directe leidinggevende om een verbetering van de situatie te realiseren.
- Praat met uw vakbondsafgevaardigde.
- Kaart het probleem via uw comité ter preventie en bescherming op het werk aan.
- Praat met de vertrouwenspersoon binnen uw onderneming.

Doel: problematische werksituatie verbeteren.

### **Bij CPS:**

- Kaart het probleem aan bij de preventieadviseur arbeidsgeneesheer.
- Praat met de preventieadviseur psychosociaal welzijn.

CPS, Corporate Prevention Services, is een externe dienst voor preventie en bescherming op het werk van uw onderneming. Ons werkkader is de welzijnswet van 04/08/1996, die uw werkgever verplicht om rond het welzijn van zijn medewerkers te werken. Binnen CPS zijn adviseurs werkzaam, die uw werkgever ondersteunen rond de welzijnstopics.



## WAT KAN U VERWACHTEN VAN (EEN GESPREK MET) EEN PREVENTIEADVISEUR PSYCHOSOCIAAL WELZIJN?

- Een luisterend oor & ondersteuning in een vertrouwelijk kader.
- Advies rond "hoe met een dergelijke moeilijke situatie om te gaan".
- U stimuleren en ondersteunen in het ondernemen van acties.
- Een stimulans om uw aangekaart probleem te verruimen.
- Tips om op een geweldloze manier te communiceren.
- Een stimulans tot het stilstaan bij uw perceptie, emotie, houding, en een aanzet om deze bij te sturen.
- Een stimulans tot het stilstaan bij de andere zijn gedrag, gedachten en reactie.
- Indien u ons de toestemming geeft, gaan spreken met anderen met als doel een verbetering van de situatie voor iedereen te realiseren.
- De dialoog tussen u en uw collega/leidinggevende terug op gang brengen.
- U begeleiden in de zoektocht naar wat er belangrijk is om voor elke persoon een verbetering van de situatie te realiseren.

<sup>1</sup> Geïnspireerd op fiche FODWASO "psychosociale risico's op het werk"