



Powernappen op de werkvloer; verbeterde werkcultuur & duurzame inzetbaarheid

18-02-'19 Het aantal burn-outklachten blijft stijgen, met name bij werknemers in vaste dienst, blijkt uit de Arbobalans 2018 van TNO. Factoren die een rol spelen zijn toegenomen werkdruk en afgenomen gevoel van autonomie bij werknemers. Veel bedrijven proberen daarom tegemoet te komen aan de toegenomen herstelbehoefte van hun werknemers. Zo worden er programma's aangeboden rondom stress hantering en beter slapen. Een van de interventies die de laatste jaren in de aandacht staat is powernappen op het werk. Powernappen, een dutje van maximaal 20 minuten, is een effectieve methode om de gevolgen van slaapttekort en stress te neutraliseren. Bovendien biedt het werknemers met een verhoogde herstelbehoefte, bijvoorbeeld na nachtdiensten, de mogelijkheid om direct hun herstel te verbeteren en toch productief te blijven. Daarom richten steeds meer werkgevers een powernaplek in voor hun werknemers. Een goed voorbeeld zijn de powernaplekken op het TOPwerkplein van VU medisch centrum.



Powernaplek VUmc

Behalve inrichten van een powernaplek blijkt het daadwerkelijk verbeteren van de werkcultuur, zoals het respecteren van de individuele herstelbehoefte van collega's, een hele opgave. Daarom wordt powernap specialist Kasper Janssen van Nap@Work vaker bij dit soort projecten betrokken. Nap@Work, is sinds 5 jaar een full-service provider voor powernappen op het werk.

Nap@Work ondersteunt de introductie en implementatie van powernappen op de werkvloer door powernap workshops voor het management en key influencers binnen uw organisatie. Zo wordt een start gemaakt met verbetering van de werkcultuur & duurzame inzetbaarheid. De effectiviteit van deze interventie leggen wij voor u vast middels het meten van de verandering in de herstelbehoefte van uw werknemers. Herstelbehoefte is o.a. een voorspeller van verzuim. Onze trainer/onderzoeker Ruben Kraaijeveld heeft hiermee veel ervaring, o.a. bij VUmc en Tata Steel.

Tijdelijk is de inzet van Nap@Work bij deze interventie extra aantrekkelijk door de ESF subsidie 'Duurzame inzetbaarheid' (deadline 8 april 2019). Het centrale thema binnen deze aanvraag is:

- het bevorderen van gezond en veilig werken, waaronder een gezondere leefstijl, het terugdringen van werkstress en ongewenst gedrag in de werksfeer.

Het uiteindelijke doel is:

- het verkrijgen van advies met een implementatieplan; of het verkrijgen van begeleiding bij de implementatie van een advies.

Nap@Work heeft aantoonbare ervaring bij dergelijke trajecten (dit is een belangrijke vereiste voor de subsidie). De projectbegroting bedraagt tussen de 12.000 en 25.000 euro. Na toekenning bedraagt de subsidie 50% van dit bedrag. Heeft u interesse? Wij lichten de mogelijkheden graag toe in een persoonlijk gesprek.