

## Situationele factoren

Energiebronnen

Werkstressoren

Buffers & regelmogelijkheden



Het aannemen van extra personeel is vaak wat als oplossing wordt ingezet bij werkdruk klachten. Maar wat blijkt nu, er spelen veel meer factoren een rol wanneer medewerkers werkstress ervaren, waardoor andere oplossingen effectiever zijn.

Ten eerste kan werkstress ontstaan bij een disbalans tussen **stressoren** en **energiebronnen**. Stressoren zijn bijvoorbeeld bureaucratie of conflicten. Energiebronnen zijn bijvoorbeeld afwisseling en ontwikkelmogelijkheden.

**Regelmogelijkheden en buffers** kunnen de disbalans verzachten. Bijvoorbeeld steun van de leiding of regelmogelijkheden. Bij afwezigheid van deze factoren wordt de stresservaring juist groter.

Daarnaast kunnen werkstress klachten ontstaan door **persoonlijke factoren**, zoals de wijze waarop emoties worden beleefd of de manier van stresshantering.

Maar ook zijn er **persoonlijke hulpbronnen** die werkstress juist voorkomen zoals optimisme of weerbaarheid.

Persoonlijke factoren

# WERKDRUK

Powered by HRM  
studenten van

**avans**  
hogeschool

Meer informatie:  
[info.hrm.breda@avans.nl](mailto:info.hrm.breda@avans.nl)