



Omgaan met veranderingen in de organisatie

Infoblad



Veranderingen in de organisatie

Veranderingen in de organisatie (zoals bijvoorbeeld een taakstelling of reorganisatie) kunnen onzekerheid of stress geven. Dat is begrijpelijk. Met deze tips kun je mentaal en professioneel in balans blijven.

Mentale en emotionele balans

- **Erken je gevoelens**
Onzeker, boos of verdrietig zijn is normaal. Geef die gevoelens ruimte, maar laat ze niet de hele dag de overhand nemen.
- **Focus op wat je wél kunt beïnvloeden**
Richt je energie op dingen waar je invloed op hebt, zoals je werkhouding, netwerk en vaardigheden.
- **Zoek steun**
Praat met collega's, vrienden of je leidinggevende. Kom je er niet uit? Dan kan een bedrijfsmaatschappelijk werker helpen.
- **Houd structuur**
Vaste routines geven houvast. Plan ook momenten van rust en ontspanning.
- **Let op je energiebalans**
Beweeg, eet gezond en zorg voor voldoende slaap. Beperk het volgen van negatief nieuws als je merkt dat het je belast.

Professionele zelfzorg

- **Blijf zichtbaar en betrokken**
Laat zien wat je bijdraagt en denk mee over oplossingen of nieuwe kansen.
- **Blijf jezelf ontwikkelen**
Volg een cursus of training en werk aan je vaardigheden.

Even stilstaan

Verandering kan spanning geven, maar ook kansen bieden voor groei en ontwikkeling. Blijf dit voor jezelf in de gaten houden en let op je werk-privébalans.

Sta af en toe stil bij vragen als:

- Wat houdt mij nu bezig?
- Wat zijn mijn grootste zorgen?
- Wat merk ik aan mezelf (fysiek, emotioneel of in gedrag)?
- Wat kan mij helpen om hier gezond mee om te gaan?

Verandering is een proces dat je niet volledig kunt sturen. Wel kun je invloed hebben op hoe je ermee omgaat. Door goed voor jezelf te zorgen en bewust stil te staan bij je situatie, houd je meer grip.

Wil je hierover praten?

Neem dan contact op met een bedrijfsmaatschappelijk werker of de bedrijfsarts.



Hoe kun je ons bereiken?

Bedrijfsmaatschappelijk werker:

Stephanie Poel (ma, di, do, vr)

stephanie.poel@minbzk.nl

06 50 15 44 12

Bedrijfsarts:

Hans Bijleveld (di-wo-do)

Via O&P Rijk Bedrijfszorg:

070-7000587 (bereikbaar van 8.30-12.00 uur)

Bedrijfsgeneeskundigezorgvelo@rijksoverheid.nl



Hoe kun je ons bereiken?

Bedrijfsmaatschappelijk werker:

Nancy Boom (ma tm vr)

nancy.boom@rijksoverheid.nl

06 27591054

Bedrijfsarts:

xxxx(xxx)

Via O&P Rijk Bedrijfszorg:

070-7000587 (bereikbaar van 8.30-12.00 uur)

Bedrijfsgeneeskundigezorgvelo@rijksoverheid.nl