Hi Jasper,
goed dat je er bent,
waar kunnen wij jou
mee helpen?

Wat zou je graag willen doen/
inbrengen tijdens de
cursus? Klik deze aan.

- Ik wil leuker kunnen werken.
- Beter kunnen samenwerken.
- Ik heb ideeën voor het bedrijf.
- Ik wil nadenken over sociale onderwerpen.
- Ik wil collega's beter begrijpen.

Wil je dat wij een cursus
overzicht voor je
samenstellen klik dan hier.

Ga door

Hi Jasper,
zullen wij samen
een fijne werkplek
creëren?

Begin aan de cursus

Pesten en veiligheid op de werkvloer

Je ziet dat je collega's
Martijn en Anton met
elkaar op de vuist gaan.

Wat doe je?

Mag ik meer informatie
over de situatie?

A. Ik loop weg.
B. Ik ga spring er tussen.
C. Ik haal de manager erbij.
D. Ik haal ze uit elkaar.

Volgende

Pesten en veiligheid op de werkvloer

Je hebt de keuze gemaakt om
weg te lopen, van de situatie.
Dit is waarschijnlijk je eerste
ingeving. Martijn had liever
gewild dat je hen uit elkaar had
gehaald of de manager had
geroepen.

Tip:

Als een situatie als deze nog
een keer voorkomt, haal dan
een manager/leidinggevende
er bij. Stel het loopt echt uit
de hand, probeer de twee
collega's dan uit elkaar te
halen.

Volgende

Pesten en veiligheid op de werkvloer

Heb je zelf nog
vragen over dit
onderwerp?

Ja Nee

Pesten en veiligheid op de werkvloer

Je hebt nog een vraag
over dit onderwerp.

Wat zou je graag
willen weten?

Vul hieronder je vragen in

Vraag 1: .....

Verstuur

Voor vragen

We hebben een
aantal vragen
voor je

om het bedrijf waar je
werkt maar ook jou te
leren kennen.

Werk je met
vrouwelijke
collega's tijdens
je werk?

Ja Nee

Seksisme

Seksisme
op de werkvloer

Je gaat doormiddel van
visuele voorbeelden
meerkeuze vragen
beantwoorden over
seksisme op de
werklvloer en we geven
je tips hoe je hier mee
om kan gaan.

5 min

Wat is Seksisme, kan je mij
meer vertellen?

Start

Seksisme

Je ziet dat Felix Amber
verteld dat ze
uitdagende kleding aan
heeft om hem uit te
dagen.

Wat doe je?

Mag ik meer informatie
over de situatie?

A. Ik loop weg.
B. Ik vertel Felix dat dit
niet kan.
C. Ik vertel het aan
de manager.
D. Ik zeg tegen Amber dat ze
zich moet omkleden.

Volgende

Seksisme

Je hebt de keuze gemaakt om
weg te lopen, van de situatie.
Dit is waarschijnlijk je eerste
ingeving. Amber voelt zich nu
heel verdrietig en boos. Iemand
is haar grens over gegaan en
niemand heeft haar geholpen.

Tip:

Als een situatie als deze nog
een keer voorkomt, zeg dan
tegen de boosdoener dat dit
niet kan of haal een manager/
leidinggevende er bij.

Wil je meer tips?

Volgende

Seksisme

Heb je zelf nog
vragen over dit
onderwerp?

Ja Nee

Seksisme

Je hebt nog een vraag
over dit onderwerp.

Wat zou je graag
willen weten?

Vul hieronder je vragen in

Vraag 1: .....

Verstuur

Cursusoverzicht

Hieronder zie je de
cursus onderdelen die
je mag doorlopen.

Volgende

Hoe kan je
omgaan met
feedback

Je hebt verschillende
manieren van feedback. Je
kan iets persoonlijk
opvatten, dit is niet de
bedoeling probeer het van
je af te zetten. Collega's
kunnen wel persoonlijke
opmerkingen over je
maken. In deze oefening
krijg je een inzicht hoe je
hiermee om kunt gaan.

Mag ik een paar
voorbeelden zien van
feedback of opmerkingen?

Volgende

Kan je voortaan de
metaalmachine herinstellen
als je klaar bent?

Jij kan ook helemaal niks hé.

Doe voortaan je
veiligheidsbril op.

Wat dacht je nou?

Je werkt altijd super hard.

Je kan beter leren luisteren.

Je kan goed lassen.

Houd nou eens je mond dicht.

Je bent vaak optijd.

Collega's werken graag met je.

Je hebt de juiste kleding aan.

Je hebt je werk optijd af.

Wil je een melding maken
van de volgende
opmerkingen?

Klik aan welke
opmerking/en je wilt
melden.

Houd nou eens je mond dicht.

Je kan beter leren luisteren.

Wil je vertellen wie dit
heeft gezegd?

Ja Nee

Persoon van opmerking 1:
.....
Persoon van opmerking 2:
.....

Stress management

We hebben een
aantal vragen
voor je

om het bedrijf waar je
werkt maar ook jou te
leren kennen.

Ervaar je wel
eens stress
tijdens het
werken?

Ja Nee

Stress management

Stress en
veiligheid op
de werkvloer

Het kan zijn dat je stress
ervaart tijdens het
werken of je niet
helemaal veilig voelt.
Hierna volgen een paar
vragen die je mag
beantwoorden om
erachter te komen waar
je stress en een onveilig
gevoel van krijgt, tijdens
het werken.

5 min

Wat voor stress
sympthomen kan ik
hebben?

Start

Stress management

Wat zijn de zware
momenten van de
werkdag?

Vul per dagdeel in wat je
zwaar of lastig vind.

Heb je een voorbeeld van een
zware situatie?

Ochtend: ....

Middag: ....

Namiddag: ....

Avond: ....

Volgende

Stress management

Welke opmerkingen
heb je gekregen op de
werkvloer, waar je je
niet fijn bij voelt?

Vul hieronder de opmerking
praatwolkjes in, door erop
te klikken.

Aan wat voor soort opmerkingen
moet ik denken bij deze
opdracht?

Vul in .....

Vul in .....

Vul in .....

Vul in .....

Volgende

Stress management

Voel jij je veilig op de
werkvloer?

Klik hieronder een emoji aan
die jouw gevoel
weerspiegeld, je mag ook
vertellen waarom je deze
emoji hebt gekozen.

Leg hieronder uit waarom je deze
emoji hebt gekozen:

Vul in .....

Volgende

Stress management

Voel jij je veilig op de
werkvloer?

Tijdens je werk sta of zit je
niet altijd op de zelfde plek.
Vul in in welke ruimtes je je
het meest/minst veilig voelt.

Links is onveilig en recht veilig.

Kantine:

Lashoek:

Lazerkamer:

Kleedkamer:

Metaalbakken opslag:

Volgende

Stress management

Hoeveel stress heb je
tijdens het werken en
wat is de reden van de
stress?

Vul de balk in en de reden
waardoor je stress ervaart.

Leg hieronder uit wat de reden is
van jouw stress.

Vul in .....

Volgende

Stress management

Hoe kan het
manegement voorkomen
dat je stress ervaart?

Weet je zelf misschien een
oplossing of een idee hoe
het manegement kan
zorgen dat jij minder stress
hebt.

Dit is hoe ik erover denk:

Ik ervaar stress door ....

Volgende

Pesten

In dit filmpje laten we je
zien wat je het beste
kan doen als je gepest
word op de werkvloer
of je ziet dat iemand
gepest word.

Bekijk hieronder
het filmpje.

We hopen dat je een
idee hebt wat je voortaan
kan doen als je ziet dat er
iemand gepest word
of als je zelf word gepest.

Ik heb nog een aantal
vragen die ik wil stellen.

Volgende

Compliment geven

Complimenten geven is
leuk, welke collega
verdient volgens jouw
een compliment?

Typ je compliment hieronder
en benoem een collega,
waaraan je het compliment
wilt geven.

Vul een naam in:

Voor mijn collega .....

Compliment:

Typ hier het compliment dat je
wilt geven .....

Bedankt voor het geven
van een compliment!

Verzenden