

Herkennen overbelasting

Lichamelijke signalen

- Vermoeidheid
- Hoger verzuim
- Afvallen of aankomen
- Fysieke klachten, bijvoorbeeld aan rug, nek of schouders
- Hoofdpijn of buikpijn
- Hoge bloeddruk

Emotionele signalen

- Gestrest of nerveus overkomen
- Concentratieproblemen
- Snel geprikkeld zijn
- Slaapproblemen
- Piekeren
- Gespannenheid
- Vergeetachtigheid

Ander gedrag

- Vaker enkele dagen vrij nemen
- Meer privé bellen onder werktijd of in de pauze
- Minder flexibel bij overwerk of het wisselen van dagen
- Niet meer meedoen met borrels of afdelingsuitjes
- Meer fouten maken