



Mentale gezondheid & welzijn



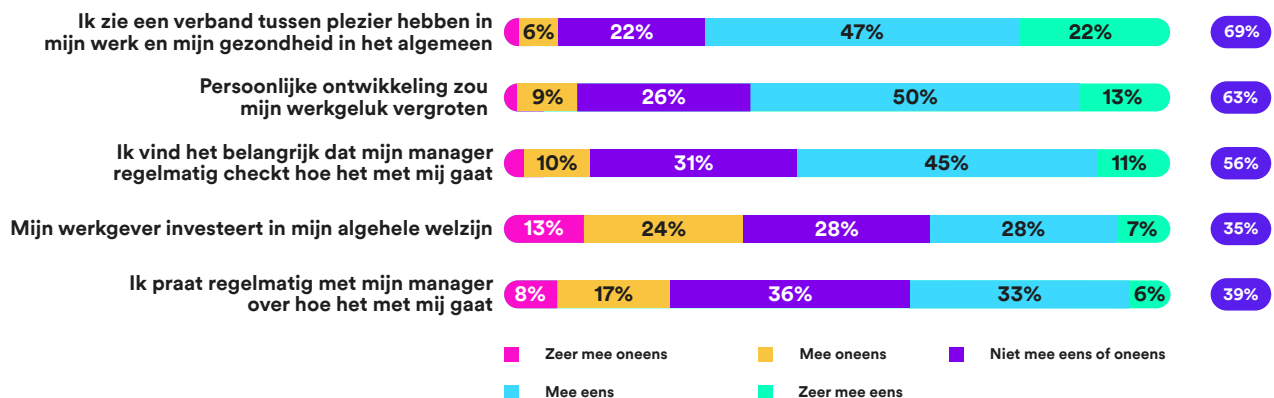
Onderzoekresultaten GoodHabitzz onderzoek naar mentale gezondheid en welzijn in België

1. Verband tussen werk en welzijn

69% van de respondenten zien een verband tussen hun werkplezier en hun gezondheid in het algemeen.

In hoeverre ben je het eens of oneens met de volgende stellingen?

Top 2 box
% (zeer) mee eens



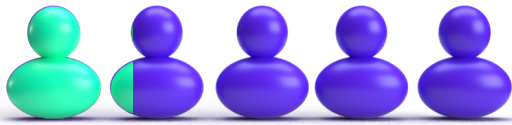
Bijna driekwart van Belgische medewerkers (73%) gelooft dat een sterke en positieve band met hun manager/collega's hun werkgeluk ten goede komt.

De cijfers weerspiegelen wat ik zie in mijn functie als HR-professional: ik geloof dat vooruitstrevende bedrijven de link tussen het algehele welzijn van hun werknemers en hun werkgeluk moeten erkennen. Het is essentieel voor managers om trainingen te volgen om deze verbinding effectief te benutten en te ondersteunen, waardoor een positieve en productieve werkomgeving wordt gestimuleerd.

Sandrien Boogaard
HR Director, GoodHabitzz



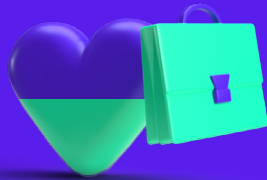
2. Ontwikkeling en geluk



Een op de vier medewerkers (26%) is van mening dat hun huidige organisatie niet investeert in hun toekomstige (interne) carrièremogelijkheden.

In vergelijking

België



43% zegt dat persoonlijke ontwikkelingsmogelijkheden hun beslissing om bij hun huidige werkgever te blijven beïnvloedt.

Europa

53%

Wereldwijd

57%

3. Prestaties

11% van de Belgische werknemers geeft aan dat zij zouden vertrekken vanwege een gebrek aan persoonlijke ontwikkelingsmogelijkheden.



77% van hen zouden dat binnen een jaar doen.

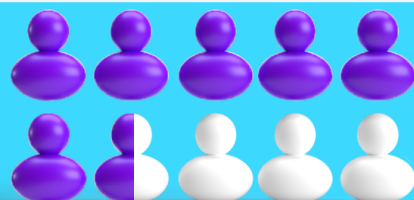
84 %

Europa

84 %

Wereldwijd

Gemiddeld geven Belgische werknemers hun tevredenheid over de manier waarop hun werkgever in welzijn investeert een 6,5.



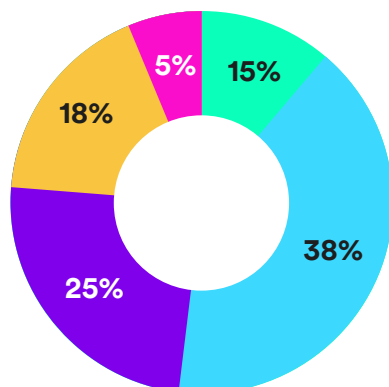
“Volgens onderzoek van LPI is het versterken van het welzijn en de betrokkenheid van medewerkers door middel van leren een van de grootste uitdagingen voor L&D-managers. Het op elkaar afstemmen van initiatieven om medewerkers te motiveren en hen te helpen persoonlijke en organisatiedoelen te bereiken, is van vitaal belang voor het behoud van een gezonde werkcultuur”

Sarah Hatton FLPI
CLO, Learning & Performance Institute

”

4. Aandacht voor mentale gezondheid

23% van de Belgische werknemers vindt het enigszins tot zeer ongemakkelijk om over mentale gezondheid te praten binnen hun organisatie.



- Zeer gemakkelijk
- Enigszins gemakkelijk
- Niet gemakkelijk en niet ongemakkelijk
- Enigszins ongemakkelijk
- Zeer ongemakkelijk

“Stimuleer een cultuur van mentale gezondheid door een veilige omgeving te creëren waarin kwetsbaarheid en eerlijkheid worden geaccepteerd en beloond en medewerkers zich gesteund voelen. Geef als leidinggevende het goede voorbeeld door jouw eigen ervaringen op het gebied van mentaal welzijn en uitdagingen te delen. Ga daarnaast zinvolle gesprekken aan door bijvoorbeeld tijdens vergaderingen tijd vrij te maken om te luisteren naar hoe jouw medewerkers zich echt voelen. Stel de juiste vragen en geef ze de ruimte om te praten.”

Gijs Coppens
Oprichter OpenUp & iPractice / Gezondheidszorgpsycholoog

”



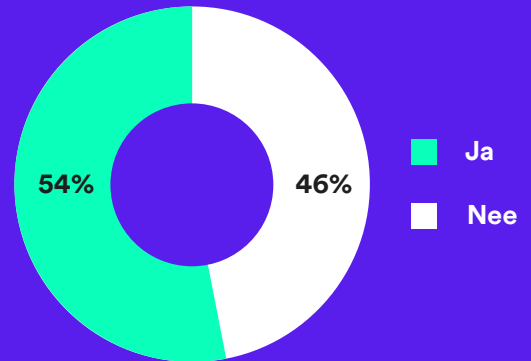
5. Tekenen van een burn-out

16% van de Belgische medewerkers ervoer het afgelopen jaar (zeer) sterke tekenen van stress/burn-out.

In vergelijking:

16% Europa
18% Wereldwijd

Heb je jouw werkgever/een HR-medewerker/jouw manager verteld over deze tekenen van burn-out?



Van de 46% van de Belgische respondenten die hun stressklachten bij hun werkgever heeft gemeld, geeft 30% aan niet de steun

te hebben ontvangen die ze nodig hadden om zich weer beter te voelen.

6. Vaardigheden die welzijn beïnvloeden

Belgische medewerkers zeggen dat trainingen over de onderstaande vaardigheden en competenties de meest positieve invloed zouden hebben op hun welzijn.

1

Stressmanagement-vaardigheden

2

Communicatieve vaardigheden

3

Samenwerkings-vaardigheden

4

Timemanagement-vaardigheden

5

Coachend leidinggeven

6

Digitale vaardigheden

7

Productiviteits-vaardigheden

Interessant feitje: hoewel timemanagement vaak wordt beschouwd als een belangrijke manier om stress te verminderen, vinden Belgische werknemers training

in communicatie en samenwerking belangrijker. Dit benadrukt het belang van een holistische benadering bij het aanbieden van trainingen.

goodhabitiz
online training

In totaal had onze enquête waarmee we de gegevens voor dit rapport hebben verzameld 1.292 Belgische respondenten, waardoor antwoorden kunnen worden gegeneraliseerd naar de doelgroep met een zekerheid van 95% en een nauwkeurigheid van 2,7%.

Doelgroep: beroepsbevolking tussen de 25 en 65 jaar met minimaal een middelbareschooldiploma uit alle sectoren.

Onderzoeksmethode: kwantitatief online onderzoek met Markteffect met een vragenlijst bestaande uit 34 vragen. De antwoorden zijn verzameld in november 2022.