

De belangrijkste punten uit de film kort samengevat:

1. een hoge werkdruk is iets anders als hard werken;
2. de werkdruk is afhankelijk van de taakeisen en de mogelijkheid om zelf iets te regelen;
3. taakeisen zijn: hoeveelheid, tempo, kwaliteit en verantwoordelijkheid;
4. regelmogelijkheden zijn afhankelijk van je eigen vaardigheden, de planning en de omstandigheden;
5. hoge taakeisen en op jezelf aangepaste regelmogelijkheden geven een optimale werkdruk;
6. hoge taakeisen en minimale regelmogelijkheden geven de hoogste werkdruk;
7. door de werkzaamheden goed te plannen en voor te bereiden kom je minder snel voor verrassingen te staan;
8. maak goede afspraken met collega's en respecteer hun werk;
9. als je ziet aankomen dat je werkzaamheden dreigen vast te lopen, overleg dan met de uitvoerder;
10. overleg en samenwerking is de sleutel tot een aanvaardbare werkdruk.