

Vanwaar al die spanning op het werk?

Het probleem van spanning op het werk lijkt al jaren alleen maar toe te nemen, en de pandemie heeft daarbij niet geholpen. Diverse zaken liggen hiervoor aan de grondslag: van onzekerheid over je job tot te hoge werkdruk en discriminatie.

Organisatiesdeskundige Adrian Gostick en leidersexpert Chester Elton onderzoeken het verschijnsel in hun boek *Spanning op het werk*. Want zorgen, stress en daaruit voortvloeiende spanning en conflicten kunnen ervoor zorgen dat werknemers hun focus verliezen of hun werk op een lager pitje zetten.

De auteurs kwamen tot de voornaamste oorzaken voor spanningen. Zo werkt onzekerheid onder werknemers over de strategie en hun job spanning in de hand. Net als het gevoel van ondergewaardeerd te worden. Maar ook werkdruk en onduidelijke carrièrevoor-

uitzichten spelen mee. Daarnaast halen de onderzoekers ook persoonlijke redenen aan zoals perfectionisme en angst om zich uit te spreken.

THUISWERK

Bovendien blijkt ook discriminatie een voedingsbodem voor spanningen. "Met name als vrouwen, mensen op het LHBTIQ+-spectrum en

religieuze minderheden het gevoel hebben dat ze worden gemarginaliseerd", klinkt het. Een nieuwe variant van sociale uitsluiting komt voort uit vervreemding als gevolg van thuiswerk.

Voor elk van die problemen zijn er handvaten of methodes. "Vooral onder de jongere generatie leeft de wens om opener te spreken over spanningen en onzekerheden. Het kan al heel wat problemen oplossen", opperen de auteurs. "Sta ook stil bij het principe van dankbaarheid. Een van de eenvoudigste en effectiefste manieren om collega's te motiveren, is om regelmatig je dankbaarheid te tonen." **(WiVi)**



A.M.C. nv (gelegen in Lokeren) is een middelgroot productiebedrijf voor metaalconstructies en totaalprojecten voor de industrie. A.M.C. bezit constructiebedrijven, een engineeringafdeling en montageploegen in België, Duitsland en Frankrijk met totaal ongeveer 100 medewerkers. Om onze marktpositie te verstevigen hebben we volgende vacature (m/v).

TECHNISCHE SUPERVISOR METAALCONSTRUCTIEWERKPLAATS

Functiebeschrijving

- Aan de hand van de werkhuistekeningen stel je mee een productieplanning en -methode op
- Je leert onze machines kennen en bekijkt per project de meest efficiënte manier voor het bouwen van de metaalconstructie
- Je stuurt samen met de productie leider de collega's aan, op de werkvloer.

Jouw profiel

- Je bent in het bezit van een technisch diploma
- Je bent gedreven, en stressbestendig
- Je bent een rasechte problem solver
- Je werkt graag in een dynamisch en gemotiveerd team
- Je hebt ervaring met technische tekeningen en metaalconstructies.

Ons aanbod

- Salaris in functie van ervaring
- Je helpt mee aan de realisatie van grote projecten voor de Belgische en internationale industrie
- Pragmatische KMO-stijl: vlakke bedrijfsstructuur met gemotiveerde collega's
- Hospitalisatieverzekering en maaltijdcheques.

Schrijven of telefoneren voor een afspraak kan naar:

A.M.C. nv, Rechtstraat 428, 9160 Lokeren-Eksaarde.

Tel.: 09 353 80 61

of info@amc.be



Kan je niet wachten om je tanden er in te zetten? Wij ook niet! We zijn namelijk op zoek naar een...

AANBOD

- Een job boordevol uitdagingen bij de op één na meest aantrekkelijke werkgever van België (Randstad Employer Brand Research 2020).
- Een team met een duidelijke visie, een pak expertise en ambitieuze doelstellingen.
- 2 vaste dagen thuiswerk
- Een aantrekkelijk loonpakket met interessante extralegale voordelen zoals onder andere een laptop, een gsm-abonnement, thuiswerkvergoeding, groeps- en hospitalisatieverzekering, extra vakantiedagen en een uitgebreid flexplan met mogelijkheden tot flexwagen, tankkaart
- Daarnaast trekken wij er 2x per jaar op uit voor onze memorabele **teambuildings**, klinken wij al eens graag op onze successen en is een **chocolaatje** ook nooit ver weg

Een commercieel medewerker om onze interne sales afdeling te versterken. Heb jij een vlotte babbel, krijg je energie van samen met je team de targets te behalen en wil je werken in een omgeving waar de waarden 'Warmte', 'Groeï', 'Geluk' en '#wijzijnwaarmakers' centraal staan? Dan geloven we dat jij de juiste kandidaat bent!



KLANTENADVISEUR MET COMMERCIËLE FLAIR

FUNCTIEOMSCHRIJVING

Je krijgt een uiteenlopend en uitdagend takenpakket waarbij je het grootste deel van de tijd je commerciële flair gebruikt tijdens je (telefonische) contacten met klanten en de administratieve afhandeling die hierbij komt kijken.

PROFIEL

Wat op je cv staat is belangrijk, maar niet het allerbelangrijkste. We rekruteren voornamelijk op basis van DNA. Ben jij een tweetalige enthousiasteling die verzot is op klantencontact en er keihard voor gaat? Dan ben jij onze #waarmaker!

"Werken bij het Inbound-team? Dat is thuis komen in een warm en gedreven team waar iedereen elkaar motiveert met een lach of een ludieke actie om het target te halen. Naast hard werken maken we ook tijd om samen iets leuks te doen (zoals pannenkoeken eten of mojito's proeven!)."



"Eindelijk je perfecte match gevonden? Solliciteer dan op onderstaande gegevens"

HR Mediahuis T.A.V. Martine Groenen
Z1 Researchpark 110 1731 Zellik
Martine.Groenen@mediahuis.be





Erpe-Mere is een lokale overheid die een correcte en moderne dienstverlening wil leveren aan haar meer dan 20.000 inwoners. De natuurlijke verbondenheid in het logo slaat op de verbondenheid met de natuur, maar ook met alle inwoners en verenigingen van de acht deelgemeenten. Zin om ons team te versterken? We zijn momenteel op zoek naar ...

- Diensthoofd vergunningen en handhaving
- Diensthoofd personeel
- Hoofdboekhouder
- Deskundige vergunningen
- Handhavingsambtenaar
- Mobiliteitsambtenaar
- Jeugdconsulent
- Cultuurconsulent
- Educatief medewerker bibliotheek
- Deskundige financiën

Meer info?

Bekijk de infobrochures die je vindt op www.erpe-mere.be.

Wij bieden

- maaltijdcheques van 8 euro
- hospitalisatieverzekering
- fietsvergoeding
- volledige tussenkomst openbaar vervoer
- glijdende werktijdregeling
- minstens 31 vakantiedagen
- opleidingsmogelijkheden
- leasefietsen
- telewerk
- lokale handelaarsbonnen en ecocheques voor 200 euro/jaar

Interesse?

Solliciteer **vóór 17 september 2022** via select@liantis.be met je cv, motivatiebrief en kopie van diploma.



www.mervielde.be

TRANSPORT MERVIELDE met hoofdzetel in **ERTVELDE-RIEME** (of Gentse Kanaalzone) is een familiebedrijf dat samen met de zusterbedrijven nagenoeg **215 medewerkers** tewerkstelt. Het bedrijf is niet alleen actief in het tanktransport, maar beschikt over een tankcleaning met eigen waterzuiveringsinstallatie en biedt haar klanten value added logistics aan. In het kader van de verdere expansie wenst de directie zich te omringen met een

MANAGEMENT ASSISTANT

Administratief-organisatorisch spijfiguur (ref. 77347)

Als "rechterhand" van de bestuurders word je een "go-between" die permanent de directie zal ondersteunen op vlak van: • agendabeheer • mailcommunicatie • receptie van inkomende oproepen en aanvragen • organisatie van diverse meetings: praktische voorbereiding en opvolging • verslaggeving en rapportages • follow-up van afspraken.

Wie zoekt Mervielde? • master of gelijkwaardig door ervaring • communicatief en taalvaardig (N/F/E) • discreet in de omgang • proactieve en commercieel-dienstverlenende attitude • vlot in administratie en praktische organisatie.

Dit is wat Mervielde kan bieden: • een veelzijdige vertrouwensfunctie met een grote betrokkenheid • een warme, mensgerichte en familiale bedrijfscultuur • een moderne werkomgeving • een expansief en professioneel familiebedrijf met een uitstekende reputatie in de sector • een competitief loonpakket volgens functieniveau + diverse extralegale voordelen.

Interesse? office@verdonckbv.be

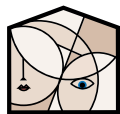
Menen 056 53 11 80 | Oostende 059 26 76 57



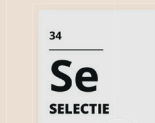
Exclusieve begeleiding door onze professionele HR-partner

Volg ons op  

www.verdonckbv.be



AANWERVINGSHUIS
DE KUNST VAN HET AANWERVEN



Voor de juiste
chemie tussen
kandidaat en
aanwerver

Kortrijk
Vaartstraat 25
056 225 880

Gent
Kortrijksesteenweg 1099
093 108 339

www.aanwervingshuis.be
info@aanwervingshuis.be

Beetje nerveus
voor die eerste indruk?

**Veel geluk met
je jobinterview!**



Ook op zoek naar de perfecte match?
Ga naar jobat.be, kies uit duizenden jobs en
vind de job waar jij écht gelukkig van wordt.

Vind jouw klik
op jobat.be

jobat
Go for happy.