

PRESSEMITTEILUNG

Guntramsdorf / Vösendorf, 11. April 2019

Fühlen Sie sich wohl oder arbeiten Sie noch?

Faktor Wohlbefinden als entscheidender Vorteil für Unternehmen im War of Talents

Viele Firmen bieten gut gemeinte einzelne Maßnahmen zur Gesundheitssteigerung ihrer MitarbeiterInnen an, der Transfer in den Arbeits-Alltag ist jedoch zumeist mangelhaft. Die Stressbewältigungsexpertinnen Brigitte Zadrobilek, www.stresscoach.at, und Marion Höchtl-Weber, www.care4core.at, haben ein umfassendes well-being Konzept entwickelt, das aktuelle Studienergebnisse zur Gesundheitsförderung und der positiven Psychologie in Betrieben berücksichtigt und MitarbeiterInnen und Führungskräfte physisch wie auch mental in Bewegung bringt – und hält. Damit könnten sich Unternehmen einen strategischen Wettbewerbsvorteil um Fachkräfte und High-Potentials sichern.

be.well – Die Aufwärtsspirale von Wohlbefinden im Unternehmen fördern

Egal, welche Tipps & Tricks in betrieblicher Gesundheitsförderung vermittelt werden: sind die Führungskräfte nicht im Boot und nehmen ihre Vorbildwirkung nicht ernst, werden Maßnahmen nur schleppend oder gar nicht in den Arbeits-Alltag integriert. stresscoach.at und [care4core](http://care4core.at) berücksichtigen in ihrem Konzept be.well einen ganzheitlichen Ansatz von Wohlbefinden am Arbeitsplatz zwischen Selbstfürsorge und Fürsorgepflicht. Die gesetzten Aktivitäten sind einfach anwendbar, bringen Quick-Wins und zeigen im beruflichen wie auch privaten Alltag spürbare, positive Veränderung. Ein besonderer Schwerpunkt bildet das Einbeziehen der unterschiedlichen Lebensphasen, Interessen und individuellen Bedürfnisse, Vorlieben und Werte der verschiedenen Generationen. So kann mit be.well ein maximaler Beteiligungsgrad bei der Belegschaft erreicht werden.

Geht's den Mitarbeitenden gut, geht's dem Unternehmen gut

Die beiden Expertinnen stellen fest, dass gängige Maßnahmen meist nur jene MitarbeiterInnen erreichen, die ohnehin für ihre körperliche und mentale Gesundheit sorgen. Außerdem zeigen Studien klar: es braucht mehr als einen gut gemeinten Impulsvortrag, um eigenverantwortliche Selbstführung und Erholungsselbstregulation im Alltag nachhaltig umzusetzen. MitarbeiterInnen, die sich wohl fühlen, sind motivierter, belastbarer und leistungsfähiger. Sie bringen mehr Bereitschaft für positiven Umgang mit Change-Prozessen und den Auswirkungen der heutigen VUCA-Arbeitswelten mit. Wohlbefinden fördert resilientes Handeln aller Beteiligten.

Health 4.0: Wohlbefinden im Unternehmen als Wettbewerbsvorteil

Das betriebliche Gesundheitskonzept unterstützt MitarbeiterInnen in ihrer Selbstführung, Gesundheitskompetenz und steigert deren Bindung ans Unternehmen. be.well ist ein wichtiger Beitrag für Employer Branding, CSR Maßnahmen und Ethikbilanz-Berichte. Es qualifiziert Betriebe für Awards und Gütesiegel, die die Arbeitgebermarke signifikant verbessern und den Unternehmenswert steigern. Auf den Punkt gebracht: Unternehmen, die neben monetären Anreizen gezielt auf das Wohlbefinden ihrer MitarbeiterInnen achten, haben die Nase vorn im Kampf um die besten Köpfe.

Über die Expertinnen

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA gründete 2004 das Beratungsunternehmen stresscoach.at. Als Businessstrainerin und Coach für Stress- und Burn-out-Prävention begleitet sie sowohl kleine und mittelständische Betriebe als auch große Unternehmen. Die erfahrene Expertin betreut renommierte Unternehmen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Sie verfügt über zahlreiche zertifizierte

Aus- und Weiterbildungen in der persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung und gibt ihre Expertise als Seminarleiterin und Vortragende weiter. Die Themenschwerpunkte liegen in den Bereichen Gesundes Führen, Health & Age Management, Stressprävention, Resilienz, Selbstmanagement und Brainfitness, um Mitarbeiter zu gesunder Leistungsfähigkeit, Selbstkompetenz und Gelassenheit zu führen. Die Autorin gibt in ihrem 2018 erschienenen Buch „Gehirntraining“ ihre langjährige Erfahrung mit vielen praktischen Übungen und Tipps weiter. www.stresscoach.at

Marion Höchtl-Weber war lange Zeit im Projekt- und Qualitätsmanagement tätig, bevor sie sich 2015 entschlossen hat, Betriebe als Unternehmerin von care4core in Bewegung zu bringen. Als Expertin für gesundheitsorientiertes Selbstmanagement gibt sie Impulse zu gesunder Leistungsfähigkeit durch mentale und körperliche Bewegungsfreiheit in Vorträgen, Mikrotrainings, Workshops und über digitale Medien. Dabei sind ihre Kernthemen Stress- und Burn-out-Prävention, Rückengesundheit, Embodiment, Selbstfürsorge und Erholungsselbstregulation. Sie unterstützt Unternehmen in ihren Bemühungen, MitarbeiterInnen und ihren Familien zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren und liefert Konzepte für familienfreundliche Arbeitgeber zur besseren Vereinbarkeit von Beruf & Familie. www.care4core.at.

Fotocredit: stresscoach.at, Paul Kolp

honorarfrei verwendbar

Mediathek: <https://www.stresscoach.at/news-presse/>

Kontakt für Presseanfragen:

Brigitte Zadrobilek, office@stresscoach.at, +43 664 2061007 und

Marion Höchtl-Weber, office@care4core.at, +43 681 10382415