

PRESSEMITTEILUNG

Guntramsdorf / Vösendorf, 23.01.2020

Gute MitarbeiterInnen sind kostbar. Gesunde erst recht Faktor Wohlbefinden als entscheidender Vorteil für resiliente Unternehmen

Die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit von Unternehmen hängt maßgeblich von gut qualifizierten, hoch motivierten, gesunden und ausgeglichenen Führungskräften und Mitarbeitenden ab. Gesundheitsmanagement, lebensphasenorientiertes Arbeiten und Health & Age-Management sind heute elementare Bestandteile einer modernen Personalpolitik und Führungspraxis. Die Stressbewältigungsexpertinnen Brigitte Zadrobilek, www.stresscoach.at, und Marion Höchtl-Weber, www.care4core.at, haben ein umfassendes well-being Konzept entwickelt, das MitarbeiterInnen und Führungskräfte physisch wie auch mental in Bewegung bringt – und hält.

be.well: Wohlbefinden im Unternehmen als Wettbewerbsvorteil

Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz sind eine wesentliche Voraussetzung für resiliente Unternehmen. MitarbeiterInnen, die sich wohl fühlen, sind motivierter, belastbarer und leistungsfähiger – vor allem und gerade in Spitzenzeiten. Sie bringen mehr Bereitschaft für positiven Umgang mit Change-Prozessen und den Auswirkungen der heutigen VUCA-Arbeitswelten mit. Gleichzeitig werden eine bewusste Lebensführung, Fitness, Selbstregulation, sowie Regenerationsfähigkeit von Mitarbeitenden zu einer wichtigen Voraussetzung für die persönliche Leistungsfähigkeit und Motivation – auch oder gerade für ältere ArbeitnehmerInnen. Das betriebliche be.well-Gesundheitskonzept unterstützt MitarbeiterInnen in ihrer Selbstführung, Gesundheitskompetenz und steigert deren Bindung ans Unternehmen

Health 4.0: Mehr als nur Apfelkorb und Wasserspender

Viele Firmen bieten gut gemeinte Einzel-Maßnahmen zur Gesundheitsförderung ihrer Beschäftigten an, der Transfer in den Arbeits-Alltag ist jedoch zumeist mangelhaft. Die beiden Expertinnen stellen fest, dass gängige Maßnahmen meist nur jene MitarbeiterInnen erreichen, die ohnehin für ihre körperliche und mentale Gesundheit sorgen. „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“, betont Zadrobilek. stresscoach.at und care4core berücksichtigen in ihrem Konzept be.well einen ganzheitlichen Ansatz von Wohlbefinden am Arbeitsplatz zwischen Selbstfürsorge und Fürsorgepflicht. Die gesetzten Aktivitäten sind ein Mix aus praktischen Einheiten und digitalen Übungstools, sind einfach in Minipausen 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“, hebt Höchtl-Weber hervor. So kann mit be.well und unterschiedlichen Motivationstools ein maximaler Beteiligungsgrad bei der Belegschaft erreicht werden.

Gut für die Bilanz: Return on investment

Gesundheitsmanagement macht sich bezahlt. Gesunde Unternehmen sind belastbar, überlebensfähig, besitzen die Fähigkeit, mit Störungen intelligent umzugehen und verfügen damit über organisationale Resilienz. Investitionen in BGM-Prozesse und Maßnahmen erreichen einen return on investment (ROI) zwischen 1:3 und 1:6. Die rein monetäre Kosten-Nutzen-Analyse zeigt, dass jeder investierte Euro etwa dreifach zurückkommt. Das Gesundheitskonzept 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 Mitarbeitenden achten,

haben die Nase vorn, wenn es um Produktivität, Wachstum und Zielerreichung geht“, unterstreichen die beiden Expertinnen.

Über die Expertinnen

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA gründete 2004 das Beratungsunternehmen stresscoach.at. Als Businesstrainerin 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 ihren Büchern „Gehirntraining“ und „Urlaubsfeeling im Büro“ 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