Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gesundheitsförderung Schweiz

Praktische BGM-Hilfsmittel für KMU

BGM-Frühstückstreffen: Zürich, 29. Februar 2024

Für WEN entwickelten wir WELCHE Angebote ?

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

LEADERSHIP-KIT

HR-TOOLBOX

HR-Toolbox
VERSTEHEN

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Stress und Burnout →
- Absenzen und Krankheitsausfälle →
- Kündigungen →
- Motivation der Mitarbeitenden →
- Produktivität und Qualität →
- Arbeitgeberattraktivität →

HR-Toolbox
VERSTEHEN

Stress und Burnout

Stress ist ein subjektiv wahrgenommenes Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Handlungsmöglichkeiten. Verstehe die Auswirkungen von Stress in deinem Betrieb. Ergreife gezielte Massnahmen, um die Arbeitsqualität sowie die -zufriedenheit zu steigern und Burn-out zu vermeiden.

Inhalte: **Fakten** ↘ **Argumente** ↘ **Rechtliches** ↘ **Handeln** ↘ **Weiterführende Links** ↘

HR-Toolbox
HANDELN

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Pausen und Erholungsmöglichkeiten →
- Konflikte und Mobbing →
- Mitarbeitendengespräche →
- Entwicklung der Mitarbeitenden →
- Teamentwicklung →
- Flexible Arbeitszeitmodelle →
- Über- oder Unterforderung und Zeitdruck →
- Wertschätzung →
- Homeoffice →
- Gesunde Führung →

TEAMBEZIEHUNGEN I VERTRAUEN

Trust Map

Reflektiere mit dem Team, wie es um das Team-Vertrauen steht.

Schwierigkeitsgrad **Mittel**
Dauer **20 Minuten**

Teambeziehungen I Vertrauen
Trust Map

Anleitung

Ziel:
Das Vertrauen im Team stärken

Dauer:
20 Minuten

Schwierigkeitsgrad:
(Was muss ich können? Welche Kompetenzen sind erforderlich?)

Nicht verwenden, wenn...
grundlegende Konflikte und Spannungen vorhanden sind

Schritt-für-Schritt-Anleitung:
Dieses Tool lässt sich gut in einer Teamsitzung anwenden und kann regelmässig wieder verwendet werden.
- Drucke die Tool-Vorlage für alle Teammitglieder aus
- Sammelt anschliessend gemeinsam im Team die einzelnen Vertrauensbereiche der «Trust Map»
- Legt abschliessend ein «Fazit» fest, in dem ihr als Team arbeiten möchtet
- Jedes Teammitglied spricht seinen Beitrag zu diesem «Fazit» aus

Du willst noch einen Schritt weiter gehen?
Verwende die «Trust Map» regelmässig in Teamsitzungen und habe dabei auch fest, wie sich das Team und das Vertrauen im Team über die Zeit hinweg entwickelt.

Tool-Vorlage auf der nächsten Seite

Teambeziehungen I Vertrauen

Trust Map

I LEADERSHIP-KIT

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Anleitung | Tool-Vorlage

Klarheit

- Wo wünsche ich mir im Team mehr Klarheit?
- Wie können wir Unklarheiten im Team verringern?

Werte

- Wofür stehe ich im Team ein?
- Welche Werte sind mir wichtig?
- Welche Werte leben wir als Team?

Verantwortung / Verbindlichkeit

- Wo und wie übernehme ich Verantwortung im Team?
- Wo werden Versprechen eingehalten und wo nicht?
- Wo fällt es mir / uns im Team schwer, Verantwortung zu übernehmen oder Verbindlichkeiten einzuhalten?

Beziehung

- Was brauche ich, um mich in der Zusammenarbeit wohlzufühlen?
- Wie können wir unsere Teambeziehungen stärken?

Offenheit

- Wie zugänglich zeige ich mich im Team?
- Wie offen thematisieren wir Unsicherheiten, Irritationen?
- Wie gehen wir mit Unbekanntem / Neuem um?

WERTSCHÄTZUNG

Komplimente to go: Mitnehmen und Freude schenken

Auswahl an verschiedenen Komplimenten in Form von «Abreisszetteln» oder «elektronischen Botschaften», die für das Wertschätzen von Arbeitskolleginnen und -kollegen beliebig eingesetzt werden können.

Schwierigkeitsgrad **Leicht**

Wertschätzung

Komplimente to go: Abreissen und Wertschätzung schenken

HR-TOOLBOX

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Wie du heute vor allen das Projekt/unser Vorhaben verteidigt hast, hat mir sehr imponiert.

Ich schätze deinen Humor sehr, er gibt mir viel Energie für den Tag. Danke.

Ganz ehrlich: Anfangs war ich mir nicht sicher, was dabei herauskommt. Aber du hast alle Erwartungen weit übertroffen

Ich schätze es sehr, mit was für einer Gelassenheit du diese anspruchsvolle Zeit meisterst. Das tut uns allen gut.

Ich finde die Zusammenarbeit mit dir sehr angenehm. Danke!

Phantastische Arbeit!

Dein kritisches Denken hilft mir, Dinge zu hinterfragen und besser zu machen, auch wenn es etwas mehr Zeit kostet. Danke für deine Offenheit.

Danke, dass du auch unbeliebte und kleine Dinge erledigst, welche im Arbeitsalltag anfallen!

Cool, dass ich so viel von dir lernen kann.

Auf dich kann man zählen – immer und immer wieder!

Dank dir kommen wir in den Sitzungen immer ordentlich voran, danke!

Ich schätze deine kreativen Ideen sehr, sie inspirieren und motivieren mich!

Ich weiss es wirklich zu schätzen, dass du spontan eingesprungen bist. Danke für deine Flexibilität.

Wunderbar, genau das habe ich mir als Ergebnis gewünscht!

Von dir nehme ich immer einen wertvollen Gedanken mit, danke!

Du hast immer ein offenes Ohr und kannst sehr aufmerksam zuhören. Danke dafür!

Danke für deine Hilfe!

friendly workspace.ch/hr-toolbox

Leadership Kit
5 Aktionsfelder für ein starkes Teamklima

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gesundes Führen nach Seligmans PERMA Modell

Inhalte Leadership-Kit

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Verschaffe dir mit den
Informationen
rund um die
5 Führungs-Aktionsfelder
rasch einen Überblick
über das, was das
Wohlbefinden deiner
Mitarbeitenden
beeinflusst.

Lerne im
Führungs-Check,
wie gut du als
Führungskraft unterwegs
bist und was du zusätzlich
tun kannst, damit deine
Mitarbeitenden gerne zur
Arbeit kommen.

Setze die einfachen aber
wirksamen
25
Werkzeuge
mit deinem Team im
Arbeitsalltag ein - einzeln
oder monatlich als
Jahreskalender.

Spannende Fragen für wegweisende Diskussionen

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Ihr Ansprechpartner

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Mireille Félix

Gesundheitsförderung Schweiz
Key-Account Manager, Sensibilisierung & Verbreitung BGM

Tel. +41 31 350 04 95
mireille.felix@promotionsante.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch