



# Gesundheitsförderung für KMU: einfach, kostenlos und wirksam

**Starke, gesunde Teams gehören zu den entscheidenden Faktoren für einen nachhaltigen Unternehmenserfolg. Mit den neuen kostenlosen Tools von Gesundheitsförderung Schweiz gelingt es KMU schnell und einfach, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden wirksam zu unterstützen.**

Zufriedene Mitarbeitende sind nachweislich 31% produktiver und Unternehmen mit einem motivierenden Betriebsklima haben eine um 21% höhere Attraktivität als Arbeitgebende. Gute Gründe, ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld zu schaffen – insbesondere in Zeiten von Fachkräftemangel. Demgegenüber stehen in vielen KMU knappe Personal- und Zeitressourcen. Fazit: **Gesundheitsförderung** in KMU muss einfach einsetzbar sein, ohne Kostenfolge und schnell wirken.

## Alltagstauglich für KMU

Diesen Anforderungen begegnet die Stiftung **Gesundheitsförderung Schweiz** mit ihren neuen kostenlosen KMU-Angeboten. Mit dem **«Leadership-Kit»** erhalten Führungskräfte vielfältige Tools, die einfach und ohne Vorkenntnisse einsetzbar sind. Sie stärken das Wohlbefinden der Mitarbeitenden und die Zusammenarbeit im Team. HR-Verantwortliche haben mit der **«HR-Toolbox»** kompakte und zeitsparende Lösungsansätze zu unterschiedlichsten HR-Situationen zur Hand.

## Schnelle Wirkung – wenig Aufwand

Bei der Edorex AG in Ostermundigen sind die KMU-Tools von **Gesundheitsförderung Schweiz** bereits in den Arbeitsalltag integriert. Dazu Nina Zumstein, People & Culture Coach bei dem Softwareunternehmen, das seine Mitarbeitenden und damit auch deren Wohlbefinden schon seit seiner Gründung vor 40 Jahren als Voraussetzung für den Erfolg in der Unternehmens-DNA verankert hat: «Seit der Transformation zur agilen Organisation mit selbstorganisierten Teams, sind die Hierarchien im Unternehmen sehr flach und die Softwareentwicklung wird von den Teams eigenständig gehandhabt. Diese Organisationsform bietet den Mitarbeitenden viele Freiräume. Gleichzeitig sind damit die Anforderungen an deren Selbstmanagementkompetenz stark gestiegen. Das birgt auch Risiken wie erhöhte Stressbelastung. Um die Teams bei Bedarf zu unterstützen, nutze ich unter anderem gerne die KMU-Tools von **Gesundheitsförderung Schweiz**.»



**Toolipp «Das Ge(h)spräch»:** Statt in einem Meetingzimmer kann ein Mitarbeitendengespräch auch während eines Spaziergangs stattfinden. Das lockert die Atmosphäre, so dass sich auch persönliche, schwierigere oder emotionale Themen manchmal einfacher ansprechen lassen. Bei Edorex laufen diese Ge(h)spräche unter dem Titel «Brainwalks». Je nach Gesprächsziel integriert Zumstein z.B. das **Tool «Gesundheit im Gespräch»**, das einen detaillierten Leitfaden für die Gesprächsführung zu gesundheitsrelevanten Aspekten bietet, oder Inhalte aus anderen Gesprächsleitfäden der HR-Toolbox.

#### Die Themenfelder der HR-Toolbox

- **Handeln:** mit konkreten Tools für z.B. Homeoffice, Gesunde Führung, Konflikte und Mobbing
- **Verstehen:** Kompaktwissen für das positive Einwirken auf Bereiche wie Absenzen, Stress, Motivation, Arbeitgeberattraktivität



[www.friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/hr-toolbox](http://www.friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/hr-toolbox)

**Toolipp «Check-in und Check-out»:** Dieses Tool unterstützt Teams darin, sich zu Beginn und am Ende eines Meetings gegenseitig kurz und kompakt über das eigene Wohlbefinden, mögliche Kapazitätsengpässe sowie zu lösende Probleme, auszutauschen. Das stärkt das Vertrauen der Teammitglieder untereinander und fördert die Zusammenarbeit. Für den Einsatz bei Edorex hat Zumstein dieses Tool mit einem Ampelsystem ergänzt, das gleichzeitig als Monitoring dient, um rechtzeitig unterstützen zu können, wenn Ressourcen und Belastungen von Mitarbeitenden über längere Zeit nicht in der Balance sind.

«Ich bin begeistert von diesem Angebot. Es ist so niederschwellig, dass jedes KMU und vor allem dessen Mitarbeitende davon profitieren können. Am besten einfach mal selber ausprobieren», resümiert Nina Zumstein.

*Autorin: Dorit Schmidt-Purmann, Kommunikationsexpertin und Beraterin für BGM. Sie ist auch für **Gesundheitsförderung Schweiz** tätig.*



**Die fünf Aktionsfelder  
des «Leadership-Kit» für Führungskräfte**

- **Ziele erreichen** ermöglicht Erfolgserlebnisse
- **Sinn** vermittelt Bedeutsamkeit
- **Positive Emotionen** fördert das Teamklima
- **Engagement** rückt Stärken ins Licht
- **Teambeziehungen** unterstützt tragfähige Beziehungen



[www.friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/leadership-kit](http://www.friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/leadership-kit)



*Nina Zumstein  
People & Culture Coach bei  
der Edorex AG, nutzt gerne die  
neuen KMU-Tools von  
**Gesundheitsförderung Schweiz.***