

Gympass

Eine neue Kultur des Wohlbefindens in Ihrem Post-COVID-19 Unternehmen pflegen

Zusammenfassung

1. Einführung	03
2. Wie können die Mitarbeiter während der Wiederaufnahme der Tätigkeiten mitwirken	04
3. Förderung von Tätigkeiten in effizienten und sicheren Gruppen	09
4. Weitere Tipps	12
5. Schlussfolgerung	15

1. Einführung

In der Post-Corona-Zeit wird das Personalwesen weiterhin eine wichtige Rolle in den Unternehmen spielen: es hat für eine neue, auf Wohlbefinden, Sicherheit, Betriebsführung und wirksame Kommunikation ausgerichtete Kultur zu sorgen.

Eine unlängst von Future Workplace durchgeführte Untersuchung zeigt, dass Investitionen in die Fernarbeit, die Förderung des Wohlbefindens der Mitarbeiter und die Pflege deren Geschäftstätigkeiten den Unternehmen dabei helfen, den Covid-19 Auswirkungen am Arbeitsplatz wirkungsvoller zu begegnen.

Laut einer weiteren Studie von Optum betrachten über 70% der Unternehmen ihre Programme zu Gesundheit und Wohlbefinden als einen wichtigen Faktor in ihrer allgemeinen Geschäftsstrategie. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um ein Beispiel zu geben, wie die Unternehmen ihren Mitarbeitern in der Zeit der gesellschaftlichen Neuanpassung behilflich sein können.

Der Zweck dieses E-Books ist im Personalwesen Beschäftigten durch die Zusammenstellung einer neuen, sicheren und solidarischen Form der Gestaltung der durch COVID-19 hervorgebrachten Fernarbeitskultur Orientierungshilfe zu leisten. Willkommen zur neuen Normalität.



2. Wie können die Mitarbeiter während der Wiederaufnahme der Tätigkeiten mitwirken

Die vergangenen Monate waren vom COVID-19 Krisenmanagement der Unternehmen geprägt. Jetzt ist es an der Zeit, die nächsten Schritte zum Umgang mit den Ergebnissen der Pandemie zu planen.

Laut dem Deloitte Bericht Global Human Capital Trends liegt die neue Herausforderung darin, eine gestärkte Organisation zu konstruieren, die darauf vorbereitet ist, die Arbeit zielgerichtet, potenzialbasiert und zukunftsorientiert zu überdenken. Dabei ist wichtig festzustellen, mit welchen der drei nachstehenden Beschäftigungsformen Sie es möglicherweise zu tun haben – vielleicht sogar mit allen dreien gleichzeitig: mit Mitarbeitern, die weiterhin ihre Arbeit an ihrem üblichen Arbeitsplatz verrichteten; mit Mitarbeitern, die nach und nach an ihren üblichen Arbeitsplatz zurückkehren; und mit Mitarbeitern, die weiterhin Fernarbeit verrichten werden.





a) Für Mitarbeiter, die ihre Arbeit weiterhin am üblichen Arbeitsplatz verrichteten

Stellen Sie sicher, dass die Mitarbeiter, die sich weiterhin an ihren üblichen Arbeitsplatz begaben, sich vom Unternehmen unterstützt fühlen. Die Verschaffung leichten Zugangs zu virtuellen Unterrichtsangeboten zur Förderung von Körperübungen, Entspannung bzw. Meditation ist eine ideale Möglichkeit, das physische und psychische Wohlbefinden derjenigen, die sich während der Pandemie fortwährend an die Änderungen in ihrem Arbeitsbereich anzupassen haben, zu fördern.



b) Für Mitarbeiter, die nach und nach an ihren üblichen Arbeitsplatz zurückkehren

Die Änderung der Arbeitsumgebung kann für die Mitarbeiter eine große Herausforderung bedeuten. Versuchen Sie also, Sicherheitsmaßnahmen zur Prozess erleichterung umzusetzen. Es ist wesentlich, dass die einzelnen Arbeitsplätze sauber sind und die Oberflächen und Gegenstände regelmäßig mit Desinfektionsmitteln gereinigt werden.

Eine weitere einfache, von Unternehmen wie Virgin Pulse angewandte Maßnahme ist die Einrichtung von Gesprächskanälen für Arbeitskollegen zum Austausch über ihre Erfahrungen sowie über die Herausforderungen, denen sie in der Pandemie begegneten und was sie unternahmen, um diese zu überwinden.

Die Mitarbeiter von Expedia, als weiteres Beispiel, erstellen Inhalte über die Herausforderungen der Heimarbeit – und das Unternehmen benutzt auch online-Werkzeuge wie z.B. Slack, um den Teams bei der Aufrechterhaltung der Nähe und der Stärkung der persönlichen Kontakte behilflich zu sein.



c) Für Mitarbeiter, die weiterhin Fernarbeit verrichten werden

So sehr die Fernarbeit den Eindruck größerer Freiheit verleihen mag, empfinden die meisten Menschen dennoch das Gegenteil.

Die Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit verschwimmen und für Berufstätige mit Kindern nehmen die Aufgaben sogar noch zu. Zwischen Heimarbeit, sich um die Kinder zu kümmern, die schulische Ausbildung zu gewährleisten und die üblichen Hausarbeiten zu verrichten finden die meisten Mitarbeiter kaum Zeit, um sich auszuruhen und zu entspannen. Dies berücksichtigend lohnt es sich darüber nachzudenken, wie ihnen bei der Organisation ihres Alltags durch anpassungsfähigere Arbeitsmöglichkeiten geholfen werden kann.

Die britische bzw. die neuseeländische Regierung regen Unternehmen dazu an, flexible Arbeitszeiten zu ermöglichen, um den Arbeitnehmern bei der Bewältigung sowohl ihres Arbeitsdienstes als auch ihrer sonstigen Routinetätigkeiten behilflich zu sein. Walmart beispielsweise hat ein ‘Notfall-Abwesenheitsprogramm’ eingerichtet, um den Mitarbeitern die Möglichkeit zu bieten, zu Hause zu bleiben, abhängig von den verschiedenen Corona-Gefährdungstufen. LinkedIn bietet kostenfreien Zugang zu online Kursen, um den Interessierten zu helfen, weiterhin produktiv zu bleiben, während sie von zu Hause aus arbeiten; Microsoft hat die Fortbezahlung von Arbeitnehmern angekündigt, die ihren Campus unterstützen – und viele andere globale Unternehmen tun ihr Mögliches, um sich um ihre Beschäftigten zu kümmern.

Auch die Bereitstellung einer angemessenen Arbeitsstation ist von Bedeutung. Prüfen Sie die Möglichkeit, Ermäßigungen für Geräte anzubieten bzw. einen Zuschuss zur Fernarbeit, damit sich Ihre Mitarbeiter einen bequemen Bürostuhl, größere Bildschirme, bzw. das, was ihnen normalerweise im Büro zugänglich wäre, anschaffen können.

3. Förderung von Tätigkeiten in effizienten und sicheren Gruppen

Körperliche Übungen sind ein sehr gut geeignetes Mittel zum Stressabbau, doch es gibt weitere Möglichkeiten zur Förderung des Gemeinschaftssinnes und zur Verbesserung der Arbeitsbeziehungen, die eingeführt werden können, während die Mitarbeiter von zu Hause aus arbeiten.

Ein- und ausatmen. Organisieren Sie Gruppenunterricht zur Förderung von Übungen wie beispielsweise Yoga, Dehnübungen, geführte Meditation bzw. Mindfulness Übungen.

Sich zum Tagesbeginn fünf Minuten für sich selbst Zeit nehmen kann wohltuend sein und zu einem flüssigeren Arbeitsablauf verhelfen.





Geben Sie ganzheitlichen Therapien eine Chance. Haben Sie schon von gesteuerten Vorstellungen gehört? Dieses psychisch-physische Phänomen basiert darauf, wie das Gehirn die bildhaften Vorstellungen interpretiert, in ähnlicher Art und Weise, wie die Ereignisse des realen Lebens interpretiert werden. Dies ist die ideale Tätigkeit, um physiologische Reaktionen auf die Gedanken auszulösen, als ob es sich um reale Ereignisse handelte. Dies ist eine Möglichkeit, um in der Psyche eine ruhige und gelassene Umgebung zu schaffen, die ermöglicht, dass sich der Körper seinerseits entspannen kann.

Untersuchungen zeigen, dass zehn Minuten gesteuerter Vorstellungen das Immunsystem stärken und eine Gewichtsabnahme fördern können, neben der Bekämpfung von Depression und Erschöpfung, der Reduzierung von Ängsten und der Senkung des Blutzucker- bzw. Cholesterinspiegels und der Verringerung von Bluthochdruck.



Korrekte Ernährung. Empfehlen Sie Ihren Mitarbeitern, einen Einkaufszettel zu erstellen und sich durch die auf unserem Applikativ bzw. unserer Webseite zur Verfügung stehenden Ernährungshinweise Tipps dazu zu holen. Sich korrekt zu ernähren braucht nicht schwierig zu sein und ist eine einfache Art, das Immunsystem zu stärken.

Stimulieren Sie die Sinne. Die Aromatherapie ist dazu fähig, die Energie zu erhöhen, Stress abzubauen, den Genesungsprozess zu beschleunigen und die Gedächtnisleistung zu verbessern.

In schwierigen und stressvollen Zeiten kann dieser Ansatz interessant sein für Mitarbeiter, die einen gesunden Weg suchen, um das Gleichgewicht zwischen Körper und Psyche zu fördern. Eine Fachkraft zu finden, die die Mitarbeiter über den Nutzen natürlicher Öle für die Gesundheit und die Genesung von Körper und Psyche informieren kann, ist eine einfache, doch wirksame Lösung, um schwierigen Zeiten zu begegnen.

4. Weitere Tipps

Hier einige wichtige Hinweise, die beachtet werden sollten:

- > **Erinnern Sie die Mitarbeiter daran, wozu das Unternehmen existiert**, was es der Welt bringt – und, am wichtigsten, welche Rolle diese darin spielen. Laut Gallup sind nur 23% der Beschäftigten in den USA fest davon überzeugt, dass sie die Werte ihrer Organisation im Arbeitsalltag umsetzen können. Erfolgreiche Unternehmen haben einen stark ausgeprägten Identitätssinn und teilen mit ihren Mitarbeitern ein gemeinsames Ziel.
- > Führungsrolle ausüben, **überbringen Sie Nachrichten der Hoffnung, des Vertrauens, der Geduld und Stabilität** in Ihrer Alltagskommunikation und teilen Sie diese ausgiebig mit Ihren Mitarbeitern.





> **Respektieren Sie die Kontaktbedürfnisse Ihrer Mitarbeiter.**

Vergessen Sie nicht, dass die Fernarbeit lebenswichtige Interaktionen unterbrechen kann, die für viele Menschen wie eine Energiequelle wirken. Organisieren Sie Gruppenrufe, stellen Sie im Laufe des Gesprächs Höflichkeitsfragen, schalten Sie die Kamera ein, um das Gefühl der Nähe zu erhöhen, und halten Sie zu den Mitarbeitern Einzelkontakt aufrecht.

> **Scheuen Sie nicht davor zurück, persönliche Erfahrungen zu schildern** - und regen Sie Ihre Mitarbeiter dazu an, dies ebenfalls zu tun. Sprechen Sie freimütig über Ihre Lernerfahrungen und nutzen Sie die Möglichkeit, von anderen zu lernen. Der Austausch von Erfahrungen ist eine hervorragende Möglichkeit, sich mit seinen Mitmenschen in Beziehung zu setzen – und dazu kostenlos!

> **Leiten Sie Ihre Mitarbeiter dazu an, sich täglich ein realistisches Ziel zu setzen.** Mit einer scheinbar unendlichen Anzahl an Aufgaben, die wir alle täglich vorhaben zu erledigen, ist es ein Leichtes, die Übersicht zu verlieren. Jeder einzelne von uns ist in irgendeiner Weise von der Pandemie betroffen, weshalb größere Flexibilität beim Umgang mit Ressourcen und Fristen dem gesamten Team hilft, die gemeinsamen Ziele zu erreichen.



> **Fokussieren Sie die persönliche Entwicklung.** Da aufgrund des ersparten Weges zur Arbeit bzw. durch eine Beschäftigungslücke bei der Dienstverrichtung mehr Zeit zur Verfügung steht, kann diese zur Weiterentwicklung vorhandener Fähigkeiten bzw. zum Erlernen neuer Dinge genutzt werden. Dies sorgt für die Aufrechterhaltung des Engagements der Mitarbeiter und kann auch eine Möglichkeit sein, die Menschen zusammen zu halten. Suchen Sie verschiedene Kursangebote und fördern Sie neue Fähigkeiten, die gemeinsam entwickelt werden können. Von Kochkursen bis zur Vorbereitung mitreißender Präsentationen, es sind hier keinerlei Grenzen gesetzt.

> **Versuchen Sie, eine virtuelle Tätigkeit in der Gruppe zum Tagesende einzuführen, um Stress abzubauen und den Endorphinspiegel Ihres Teams zu erhöhen.** In Verbindung zu bleiben verleiht dem Arbeitsplatz ein Gefühl der Positivität und kann den Mitarbeitern dabei helfen zu verstehen, wann es Zeit ist, um den Tag abzuschließen.

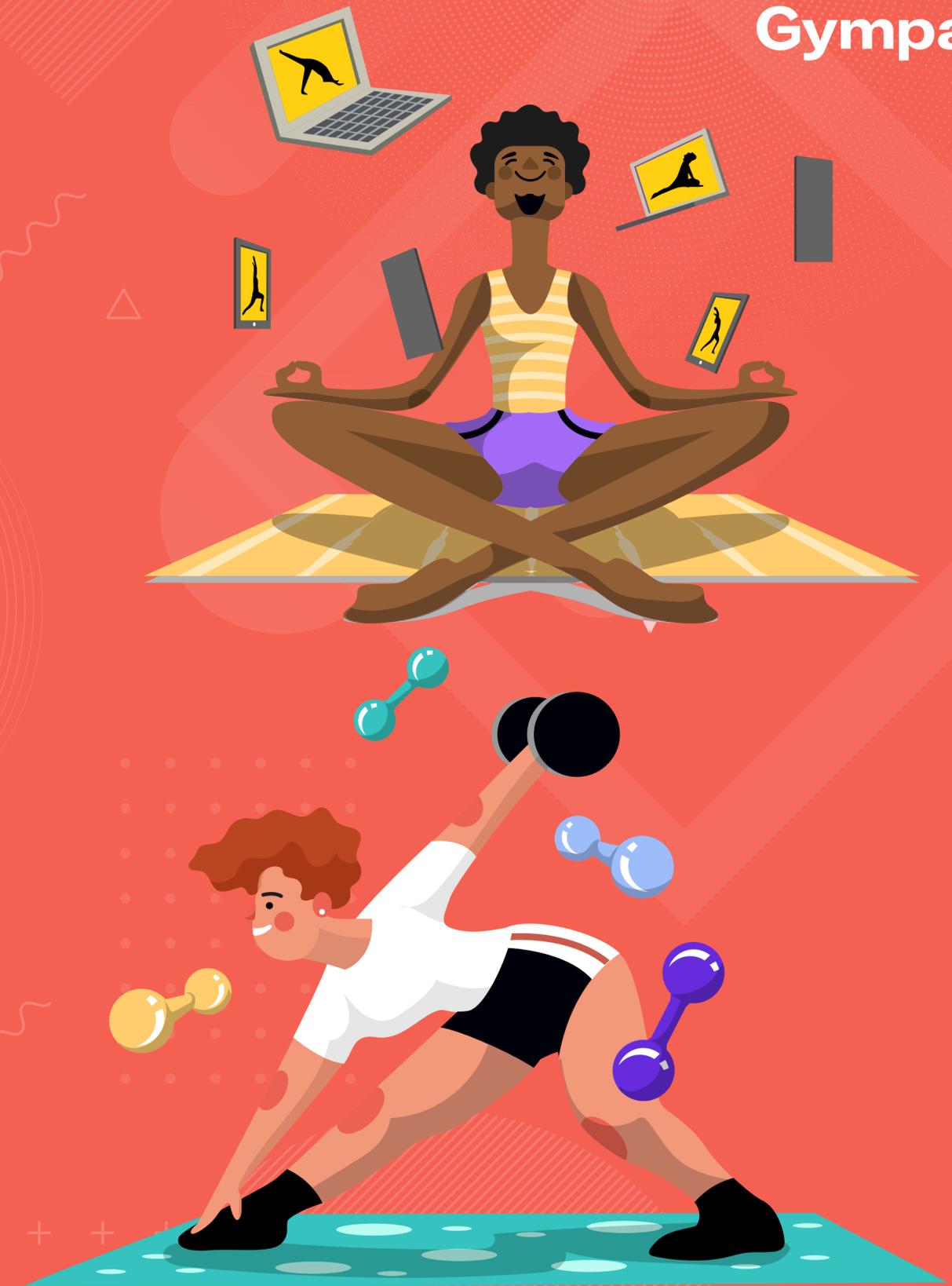
5. Schlussfolgerung

Es gibt keine spezifische Methode, um eine neue produktive und solidarische Arbeitsform zu schaffen, doch um verschiedenen Führungsherausforderungen zu begegnen, sei daran erinnert, dass Geduld und Resilienz von äußerster Bedeutung sind.

Seien Sie sich dessen bewusst, dass es eine Weile dauern kann, bis sich die Menschen an die neue Normalität gewöhnen, und dass die gesellschaftlichen, gewerblichen und wirtschaftlichen Auswirkungen dauerhaft sein werden.

Wir alle sind derzeit von Änderungen betroffen und es ist wichtiger denn je sicherzustellen, dass die Mitarbeiter wahrnehmen, dass ihnen Gehör geschenkt wird.

Um mehr darüber zu erfahren, wie Gympass dabei helfen kann, die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter zu unterstützen, setzen Sie sich bitte mit uns unter gympass.com/de/corporate in Verbindung.



Gympass

gympass.com/de/corporate