

## «RESILIENT DURCH DEN ADVENT» –

### EINE ADVENTSAKTION AUS DEM BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

*Die Adventszeit weckt den Wunsch nach Ruhe und Besinnlichkeit und wird doch allzu oft mit Hektik und Zeitdruck in Verbindung gebracht. «Resilient durch den Advent» gibt Betrieben ein Instrument an die Hand, die Adventszeit gesundheitsförderlich zu begleiten und das Wohlbefinden der Belegschaft zu fördern. Die Aktion greift die Idee eines Adventskalenders auf und verfolgt das Ziel, den Mitarbeitenden mit kleinen Umsetzungsideen Gedankenanstöße zu geben, sie zu inspirieren, sie zum Reflektieren anzuregen, sie zum Austauschen einzuladen oder gemeinsam etwas zu erleben... und natürlich Spass dabei zu haben.*

#### POSITIVE PSYCHOLOGIE ALS INSPIRATION

Die Umsetzungsideen orientieren sich an Erkenntnissen aus der positiven Psychologie. Fünf wesentliche Aspekte für ein glückliches Leben (Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinnhaftigkeit und Zielerreichung; Seligman, 2012), stehen dabei im Vordergrund und werden durch Erkenntnisse der «10 Keys for happier living» von King, 2016 und weitere wissenschaftliche Quellen ergänzt.

Erarbeitet und erprobt wurden die Inhalte in Zusammenarbeit mit Organisationen unterschiedlicher Branchen und verschiedener Grössen. Somit eignet sich das Konzept für Klein-, mittlere und Grossunternehmen.

#### Danke-Post-its



Allen Mitarbeitenden wird ein «DANKE»-Post-it-Block übergeben, der dazu motiviert, sich bei ArbeitskollegInnen zu bedanken.

#### Betriebliche Highlights



Die Mitarbeitenden sammeln auf einem Plakat, das beispielsweise im Pausenraum hängt, ihre Highlights des vergangenen Arbeitsjahres.

#### UMSETZUNG IM BETRIEB

Die Ideen sind inhaltlich fertig ausgearbeitet, können von den internen Verantwortlichen mit relativ geringem Aufwand umgesetzt werden und lassen sich firmenspezifisch anpassen (bspw. Logo, Layout, Kommunikationsweise). Die Umsetzung kann individuell gestaltet werden. Anzahl Umsetzungen, Papier oder Elektronisch, täglich, wöchentliche oder monatliche Inputs, Layout etc. können gewählt und betriebsspezifisch umgesetzt werden.

#### RESILIENT DURCHS JAHR

Die Umsetzung ist von der Adventszeit unabhängig und auch als Jahreskampagne geeignet.

*«Die kleinen Aufmerksamkeiten brachten Abwechslung in die ansonsten so hektische Adventszeit. Besonders geschätzt wurde die unterschiedliche Art und Weise der Beiträge. Es war keine trockene Alibiübung sondern viele kurze und knackige Beiträge, die sich durch den ganzen Dezember zogen und sich gut in die Firmenkultur integrierten.»*

## DAMIT KANN GERECHNET WERDEN

- 18 **inhaltlich fertig ausgearbeitete, abwechslungsreiche Ideen** (z.B. für jeden Arbeitstag der Adventszeit eine Umsetzungsidee)
- Begleitet wird jede Aktion durch die Rubrik «Das meint die Psychologie dazu», in welcher **wissenschaftliche Erkenntnisse** zur jeweiligen Idee auf verständliche Weise vermittelt werden.
- Der verantwortlichen Person stehen in **Info-Blättern** zu jeder Idee vertiefte Informationen für die **Umsetzung** zur Verfügung.
- Neutrales und druckfähiges Layout (Beträge können in *neutralelem Layout* tel quel gedruckt werden. Anpassungen ans Corporate Design resp. eigene Weiterentwicklungen durch Betrieb möglich)
- Bezugsquellen und Kosten für allfälliges Material sind recherchiert bzw. können nach Absprache bei Conaptis bezogen werden.

## NUTZEN

Für interne Verantwortliche (z.B. BGM-Verantwortliche, HR, ...)

- Erhalt von 18 Ideen, welche mit relativ geringem Aufwand im Rahmen der Aktion «Resilient durch den Advent» umgesetzt oder für andere firmeninterne (BGM-)Aktivitäten wie (Jahres-)Kampagnen, Gesundheitstage, Aus- und Weiterbildungen etc. genutzt werden können.
- Betrieben können von gemachten Erfahrungen mit der Aktion durch andere Unternehmen profitieren.

Für Mitarbeitende und Vorgesetzte:

- Förderung der Selbstkompetenz durch konkrete Ideen zur persönlichen Gesundheitsförderung (fürs Private, im Betrieb, mit KollegInnen)
- Motivation zur Umsetzung durch ansprechendes, spielerisches Konzept
- Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit werden dank gemeinsamem Thema (welches zu reden gibt) gefördert
- Freude und Spass an der Umsetzung der Ideen

*«Ich habe eine super Resonanz erhalten. Unsere Praktikantin hat die physischen Kampagnenbausteine liebevoll in Geschenkpapier verpackt. Die Mitarbeitenden kamen daraufhin zu mir und erzählten, dass sie sich immer schon auf den nächsten Morgen freuten: Jeder Tag ist wie Weihnachten. Besonders toll waren die Team-Aktionen. So sammelten wir in einer Teamsitzung, was einen perfekten Arbeitstag ausmache. Nach anfänglich zögernden Antworten kamen immer mehr Inputs. Und das schöne Resultat war: Es sind die kleinen Dinge, die einen normalen Arbeitstag zu einem Besonderen machen.»*

Tina Spiess, Sulser & Partner – Case Management und berufliche Reintegration

## INTERESSE GEWECKT?

Bei Interesse oder Wunsch nach weiterführenden Auskünften, bitte bei Conaptis melden. Wir freuen uns über Ihr Interesse oder Ihre Fragen!



Tipps zum Thema Abschalten — der Erholung zuliebe, basierend auf Erkenntnissen aus der Wissenschaft.