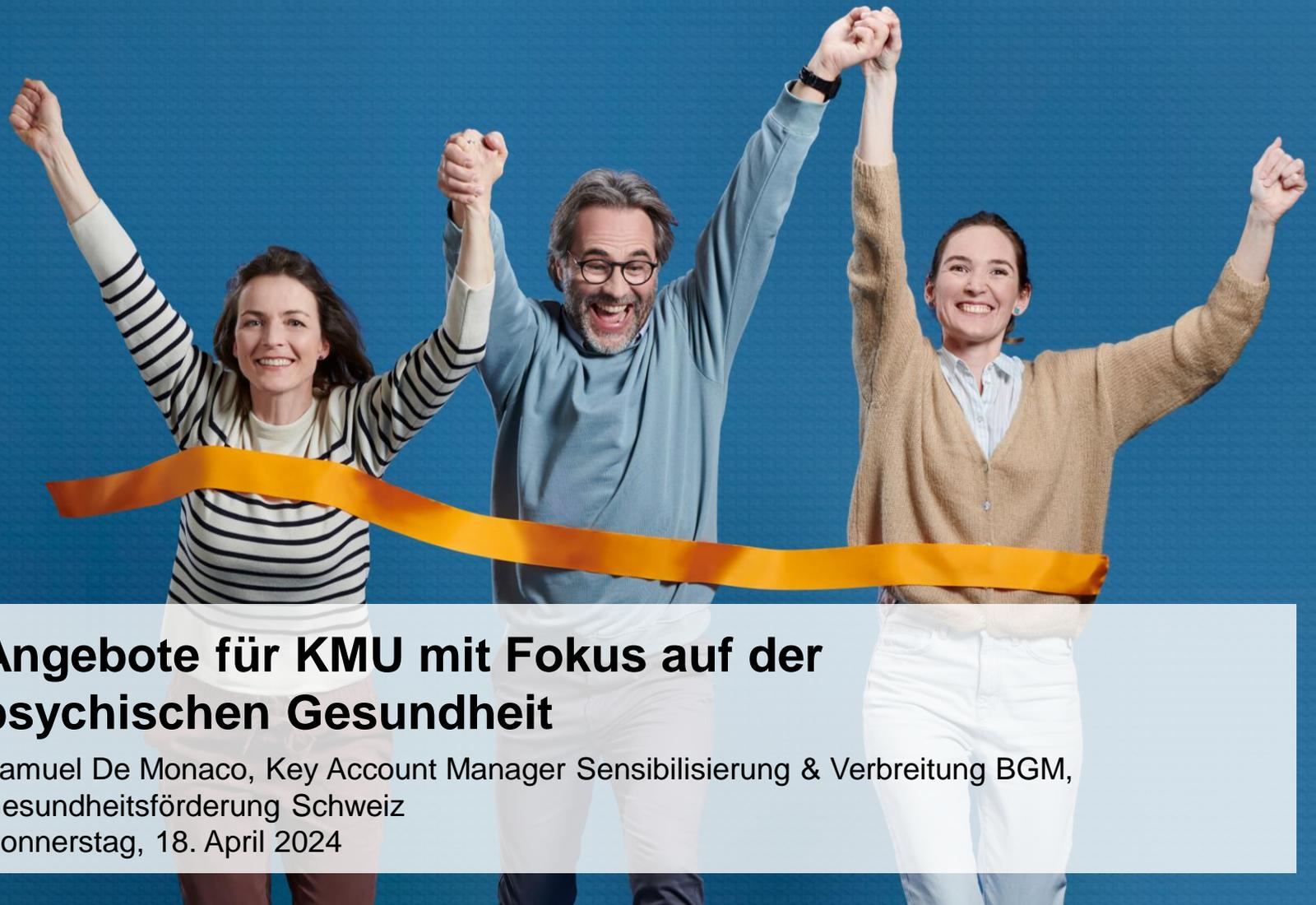




Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## Angebote für KMU mit Fokus auf der psychischen Gesundheit

Samuel De Monaco, Key Account Manager Sensibilisierung & Verbreitung BGM,  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Donnerstag, 18. April 2024

# Agenda



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Zahlen zur psychischen Belastung
- Über uns
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
- **Angebote für KMU**



- Austausch
- Angebote für KMU → selbst ausprobieren

# Zahlen zur psychischen Belastung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**28%**

Prozent der Erwerbstätigen fühlen sich ziemlich oder sehr erschöpft <sup>1</sup>

**45%**

Prozent der Erwerbstätigen verfügen über ein fragiles Gleichgewicht von Ressourcen und Belastungen <sup>1</sup>

**49%**

Prozent der IV-Neurenten in Folge psychischer Erkrankung <sup>2</sup>

**6.5**

Milliarden Franken kostet der Stress die Arbeitgeber pro Jahr <sup>1</sup>

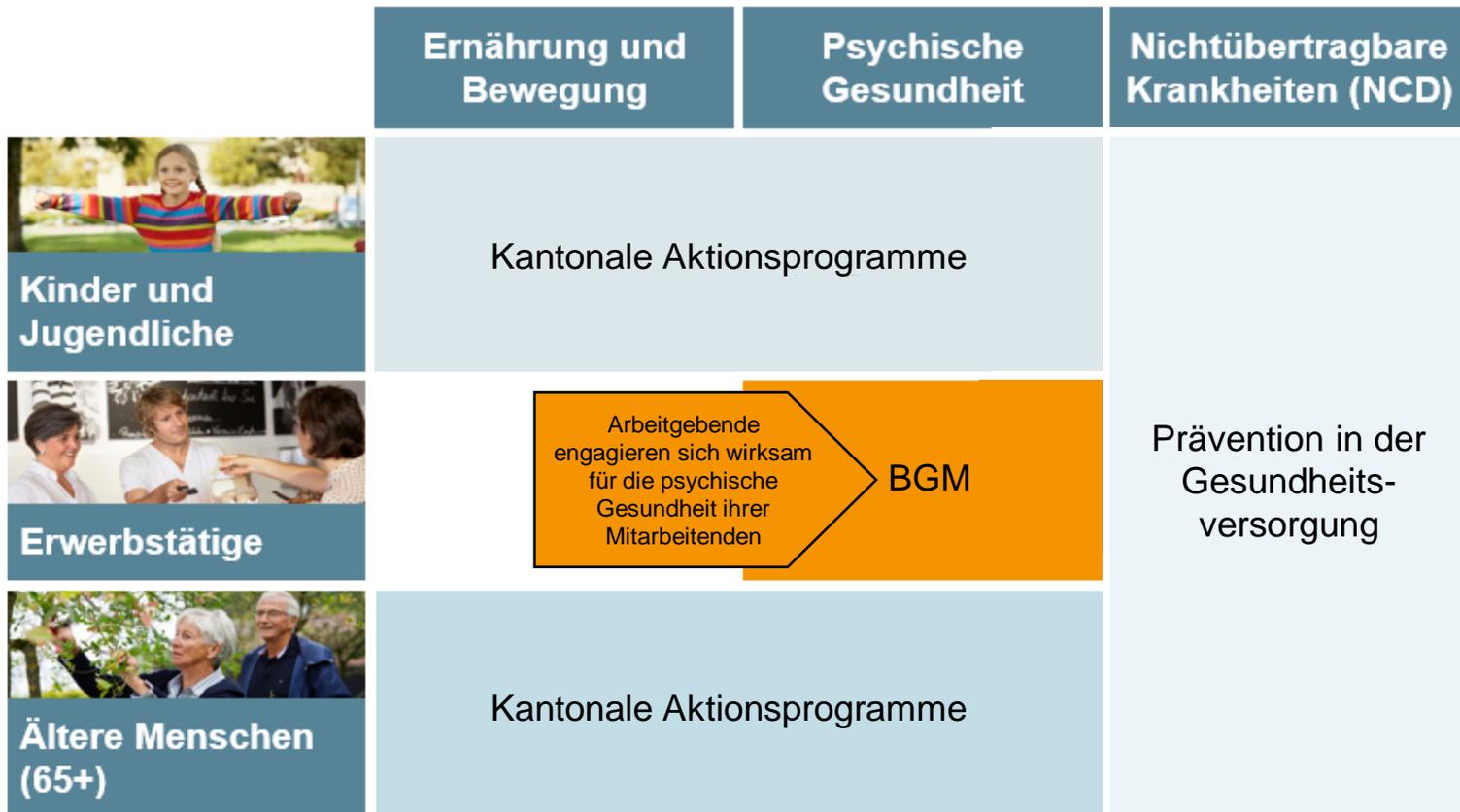
Quellen:

<sup>1</sup> Gesundheitsförderung Schweiz, Job-Stress-Index 2022, Faktenblatt 72

<sup>2</sup> IV-Statistik 2022, Jahresbericht, Bundesamt für Sozialversicherungen



Initiieren, koordinieren und evaluieren von Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und Verhütung von Krankheiten (KVG, Art.19)



# Was bringt BGM?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Gesunde Mitarbeitende



- **MA sind 25% weniger gestresst** <sup>1</sup>
- Höhere Zufriedenheit und Motivation bei der Arbeit
- Weniger psychische und physische Belastungen  
→ + Lebensqualität
- mehr Ressourcen

## Gesundes Unternehmen



- **Gestärktes Unternehmensimage**
- Optimierte Prozesse
- Innovationsfähigkeit <sup>3</sup>
- Mitarbeitendenbindung
- Human Capital Management

## Finanzieller Gewinn



- **Reduktion der Absenzzkosten** <sup>1, 2</sup>
- Weniger Fluktuationen <sup>2</sup>
- 10% Produktivitätssteigerung <sup>1</sup>
- Klar positives Kosten-Nutzen-Verhältnis <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Schweizer Studie SWiNG (2011)

<sup>2</sup> iga Report 40 (2019)

<sup>3</sup> Hansen, Hees & Richert (2014)

# Systematisches BGM



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Alle Informationen auf:  
[www.friendlyworkspace.ch](http://www.friendlyworkspace.ch)

# Systematisches BGM auch für KMU?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**99%** aller Unternehmen in der Schweiz  
sind **KMU\***

600'000 KMU mit über 3 Mio. Mitarbeitenden

- **Wohlbefinden der Mitarbeitenden** in KMU als entscheidender Faktor für  
Gesundheit unserer Bevölkerung  
wirtschaftlichen Erfolg der Betriebe
- **ABER** KMU fehlen häufig  
**Ressourcen**  
**Know-How**  
**alltagsnahe Werkzeuge**

\*Quelle: Bundesamt für Statistik, STATENT (2019); KMU sind marktwirtschaftliche



# Angebote für KMU

online seit Sommer 2023



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Zusammen mit KMU identifizierten wir zwei Zielgruppen**

...**Bedürfnis** und **Bereitschaft** zum Handeln

... **Hebelposition** viel zu bewirken



## **Führungskräfte**

Wollen sich aktiv für das Wohl ihrer  
Mitarbeitenden einsetzen



## **HR-Verantwortliche**

Wollen akute Probleme im Bereich  
HR / BGM selbst angehen

## **Mikro-Interventionen**

um direkt zu Handeln und wirksam zu sein

**Leadership-Kit**

**HR-Toolbox**



Zur Unterstützung von  
HR-Fachpersonen in ihrem Alltag

VERSTEHEN

Die Herausforderung ist gross? Ergründe Ursachen  
und Wirkung komplexer Themen

Stress und Burnout



## 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 ▾

# HANDELN

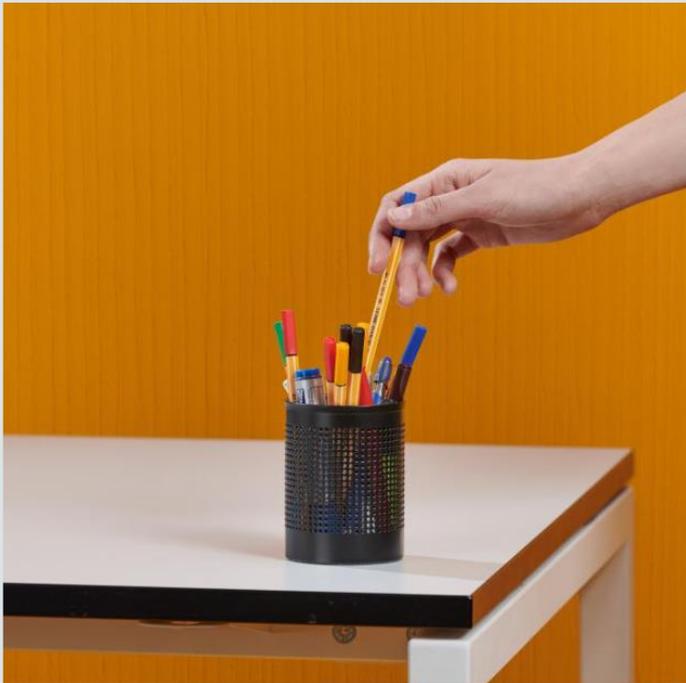
## HR-TOOLBOX



Zur Unterstützung von  
HR-Fachpersonen in ihrem Alltag

HANDELN

Der Handlungsbedarf ist klar? Los gehts mit konkreten Themen zum Anpacken



Pausen und Erholungsmöglichkeiten →

Konflikte und Mobbing →

Mitarbeitendengespräche →

Entwicklung der Mitarbeitenden →

Teamentwicklung →

Flexible Arbeitszeitmodelle →

Über- oder Unterforderung und Zeitdruck →

Wertschätzung →

Homeoffice →

Gesunde Führung →

9

7



Zur Unterstützung von  
HR-Fachpersonen in ihrem Alltag



Gesundheitsför-  
derung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Leadership-Kit

Aktionsfeld

TEAMBEZIEHUNGEN | VERTRAUEN

## Trust Map

Reflektiere mit dem Team, wie e

**Teambeziehungen | Vertrauen**  
**Trust Map**

**LEADERSHIP-KIT**  Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Anleitung | Tool-Vorlage

**Ziel:**  
Das Vertrauen im Team stärken

**Dauer:**  
20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**  
  
(Was muss ich können?  
Moderationskompetenzen 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
- Besprecht anschliessend gemeinsam im Team die einzelnen Vertrauensfelder der  
«Trust Map»
- Legt abschliessend ein «Feld» fest, in dem ihr als Team arbeiten möchtet
- Jedes Teammitglied spricht seinen Beitrag zu diesem «Feld» aus

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

[friendlyworkspace.ch/leadership-kit](http://friendlyworkspace.ch/leadership-kit)

Tool-Vorlage auf der nächsten Seite

# Trust Map



Zur Unterstützung von  
HR-Fachpersonen in ihrem Alltag

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 wohlfühlen?
- 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?



Zur Unterstützung von  
HR-Fachpersonen in ihrem Alltag



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

HR-Toolbox

Themen

Alle Tools

WERTSCHÄTZUNG

## Komplimente to go

Auswahl an verschiedenen Komplimenten  
Arbeitskolleginnen und -kollegen beliebig

Schwierigkeitsgrad **Leicht**

**Wertschätzung**

### Komplimente to go: Mitnehmen und Freude schenken

HR-TOOLBOX

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Anleitung

**Ziele:**

- Führungspersonen und Mitarbeitende gewinnen Sicherheit und Übung im Äussern von Feedbacks
- Eine wertschätzende Feedbackkultur etabliert sich
- Die gegenseitige Wertschätzung wird spür- und sichtbar

**Schwierigkeitsgrad:**

●○○

**Nicht verwenden, wenn ...**  
... die Kultur im Betrieb noch gar nicht wertschätzend ist. Ein gewisses Mass an Wertschätzung sollte bereits vorhanden sein.

**Material:**

 Komplimente to go (PDF)

**Aufgaben/Rolle von HR-/BGM-Verantwortlichen:**

- Stelle die «Abreisszettel» mit Komplimenten zur Verfügung oder erstelle eine Online-Variante anhand der Vorlage
- Kommuniziere die Kampagne «Komplimente to go» über interne Kommunikationskanäle (z. B. Intranet)
- Bei Bedarf motiviere die Mitarbeitenden, Komplimente zu machen (z. B. gehe mit gutem Beispiel voran, gewinne im HR selbst «Fans» für diese Aktion und lasse diese als Botschafterinnen und Botschafter der Aktion wirken)
- Verstärke die Wirkung durch interne Publikation von Testimonials zu positiven Erfahrungen mit der Kampagne

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

- Schritt 1: Finalisieren der «Abreisszettel» oder der Online-Variante
- Schritt 2: Erstellen der internen Kommunikation zur Kampagne «Komplimente to go»
- Schritt 3: Beobachten und die Mitarbeitenden bei Bedarf motivieren, Komplimente zu machen

[friendlyworkspace.ch/hr-toolbox](http://friendlyworkspace.ch/hr-toolbox)



## Zur Unterstützung von HR-Fachpersonen in ihrem Alltag



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!

# Komplimente to go: Abreißen und Wertschätzung schenken

# Angebote für KMU

online seit Sommer 2023



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Mit KMU identifizierten wir zwei Zielgruppen**

...**Bedürfnis** und **Bereitschaft** zum Handeln

... **Hebelposition** viel zu bewirken



## **Führungskräfte**

Wollen sich aktiv für das Wohl ihrer  
Mitarbeitenden einsetzen



## **HR-Verantwortliche**

Wollen akute Probleme im Bereich  
HR / BGM selbst angehen

## **Mikro-Interventionen**

um direkt zu Handeln und wirksam zu sein

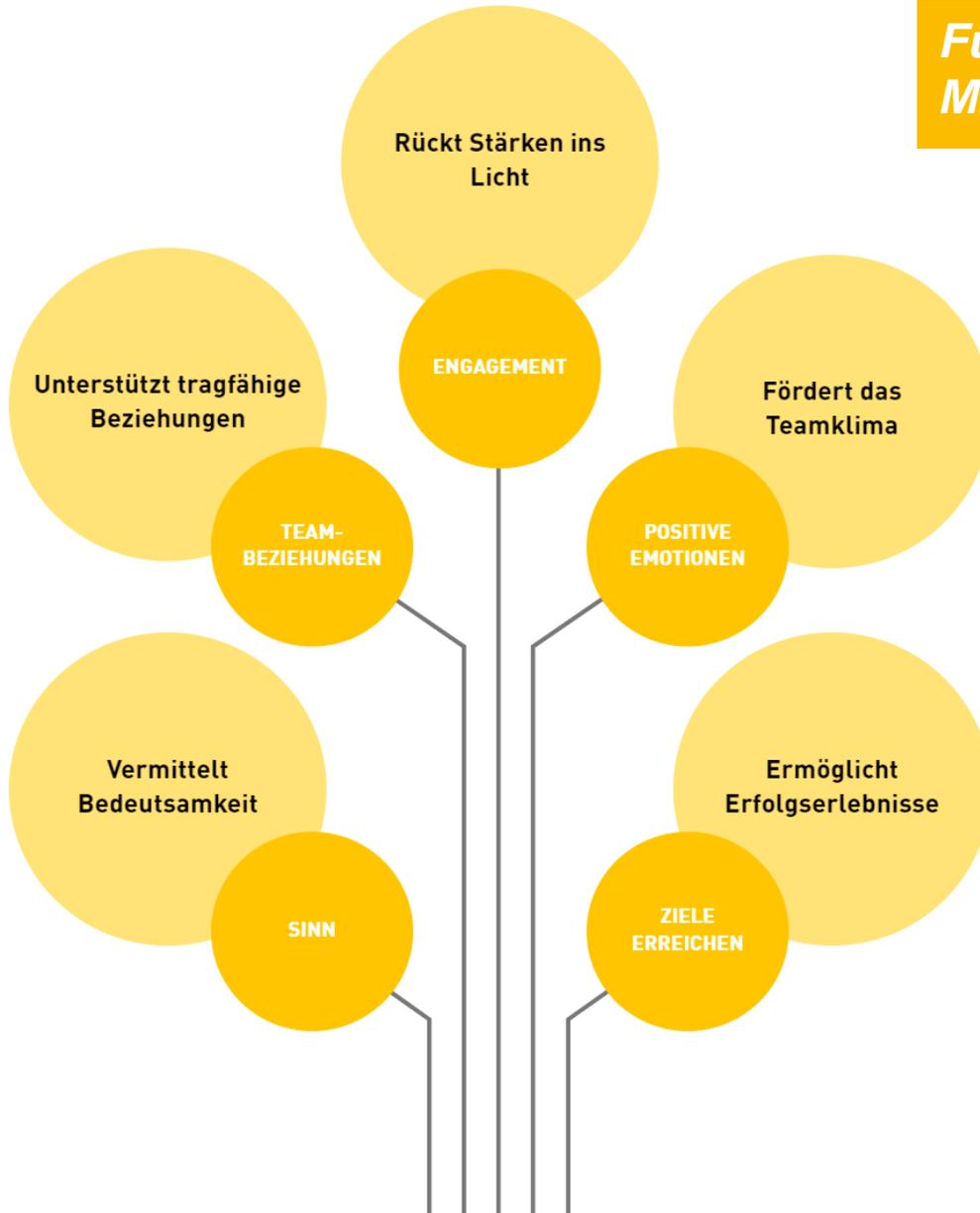
**Leadership-Kit**

**HR-Toolbox**

# LEADERSHIP-KIT



*Für Führungskräfte, die ihre Mitarbeitenden stärken wollen*



>> [Führungs-Check](#)

>> [Tools \(25x\)](#)

>> [Jahres-Challenge](#)

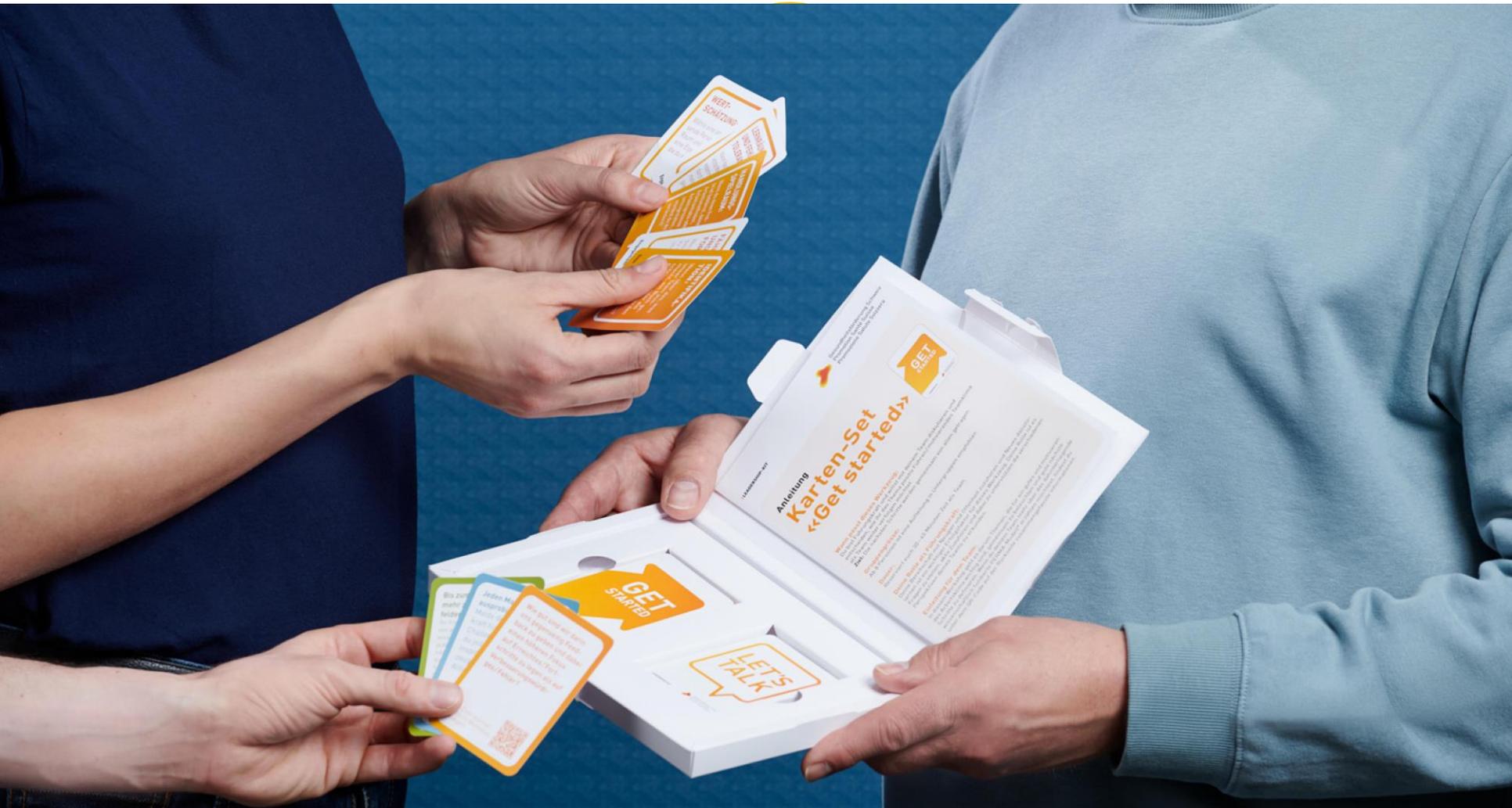
>> [Kartenset](#)

# Spannende Fragen für wegweisende Diskussionen

**LEADERSHIP-KIT**



*Für Führungskräfte, die ihre  
Mitarbeitenden stärken wollen*



## | LEADERSHIP-KIT



*Für Führungskräfte, die ihre Mitarbeitenden stärken wollen*

## | HR-TOOLBOX



*Zur Unterstützung von HR-Fachpersonen in ihrem Alltag*



[Link zum Leadership-Kit](#)



[Link zur HR-Toolbox](#)



## Recap

- Psychische Belastung in der Schweiz ist hoch
- BGM kann einen Teil zur Reduktion beitragen
- KMU brauchen niederschwellige Angebote  
→ Mikrointerventionen Leadership-Kit & HR-Toolbox

## Schlussgedanken

- Investieren in die Gesundheit von Mitarbeitenden lohnt sich
- Jede Nutzung des Angebotes ist ein Erfolg
- **Lieber kleine Schritte als gar kein BGM**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Vielen Dank!**

**Samuel De Monaco**  
**Key Account Manager**  
**Sensibilisierung & Verbreitung BGM**  
Tel. +41 31 350 04 22  
samuel.demonaco@promotionsante.ch



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