

Employee Wellbeing: 75 Ideen, Inspirationen und konkrete Tipps



STRENGTH
FOCUS

Liebe Leser:innen,

Man kann es auf die einfache Formel bringen: größeres Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen gleich größeres Engagement, bessere Performance sowie geringere Fluktuation und weniger krankheitsbedingte Abwesenheit. Ziemlich wichtig also, sich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Wenn Du Dich jetzt fragst: Und was bitte, können wir ganz konkret tun? Bitteschön, dann haben wir hier 74 Anregungen und einen Extra-Tipp für Dich.

Employee Wellbeing, das ist: Physical Wellbeing, Mental Wellbeing, Social Wellbeing und Career Wellbeing. Für jeden dieser Bereiche haben wir Dir Ideen zusammengestellt. Von klein, schnell und kostenlos bis zu größeren Projekten. Wenn Du Dir diese angeschaut hast, bist Du ganz sicher inspiriert und Dir fällt noch viel mehr ein. Und das ist genau unser Ziel.

Egal, ob Du klein anfängst oder groß einsteigst: Deine Mitarbeiter:innen werden den Unterschied spüren. Und es lieben.

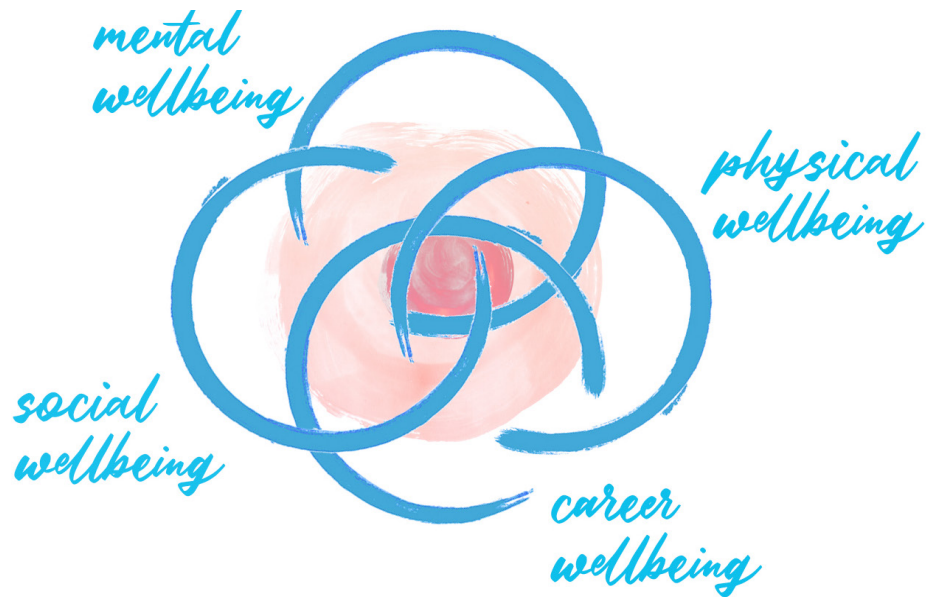
Wir wünschen Dir viel Erfolg und Spaß. Denn das macht das Thema auch!

Herzliche Grüße

Tamara & Peter



PS: Wenn Du eine Idee mit uns teilen möchtest oder Fragen hast, dann freuen wir uns über eine Mail an peter@strengthfocus.de oder tamara@strengthfocus.de



Physical Wellbeing

Einen Tag Rückenschmerzen und schon weiß man, wie wichtig körperliches Wohlbefinden ist. Dafür brauchen wir einen ergonomischen Arbeitsplatz, vernünftige Pausen, aber auch ausreichend Bewegung. Und natürlich eine gute Ernährung.

Mental Wellbeing

Es geht um unseren mentalen Status: Glauben wir, dass wir mit den täglichen Problemen zurechtkommen werden? Sind wir offen und lernen Neues? Fühlen wir Selbstvertrauen? Sehen wir einen Sinn in dem was wir tun? Haben wir das Gefühl, unser Potenzial und unsere Stärken nutzen zu können? Man sieht sofort: Mentales Wohlbefinden ist nicht die bloße Abwesenheit von mentalen Problemen.

Social Wellbeing

Wir sind soziale Wesen. Wir brauchen den positiven Austausch mit anderen. Wir wollen Teil eines Teams sein, uns mit anderen verbunden fühlen und stabile und tragfähige Beziehungen haben. All das ist für uns elementar. Auch am Arbeitsplatz, wo wir schließlich einen Großteil unserer Zeit verbringen.

Career Wellbeing

Eine ganz entscheidende Frage für alle Mitarbeiter:innen: Passt mein Job zu meinen Fähigkeiten? Kann ich tun, was ich am besten kann? Habe ich die Freiheit zu entscheiden, wie ich meinen Job ausübe? Kann ich mich im Beruf so entwickeln, wie ich es möchte?

Physical Wellbeing

Wie wäre es mit diesen Ideen:

- Bietet Euren Mitarbeiter:innen einen kostenlosen Health Check-Up.
- Nehmt an einem Company-Run teil.
- Veranstaltet eine Fitness-Challenge für Eure Mitarbeiter:innen.
- Besorgt Stehtische, besser noch höhenverstellbare Schreibtische und Swopper oder Sitzbälle.
- Haltet kurze Meetings im Stehen oder Gehen ab.
- Fördert Fahrräder mit Stellplätzen, Ladestationen und Leasingangeboten.
- Beteiligt Euch am Fitnessstudio-Beitrag.
- Veranstaltet eine Vegan-Challenge.
- Versorgt alle mit frischem Wasser.
- Lasst Luft und Licht in die Büros.
- Gebt Incentives für die Teilnahme an Präventionsmaßnahmen.
- Bietet Duschkmöglichkeiten, für diejenigen, die mit dem Rad kommen.
- Sorgt für gesundes, leckeres Essen in den Pausen.
- Habt einen Obstkorb. Und auch ein bisschen Schokolade.
- Klebt eine Notiz an den Aufzug, der die Leute daran erinnert, die Treppe zu nehmen.
- Richtet ein Spielzimmer ein. Tischtennis ist super.
- Macht eine „3l Wasser am Tag“-Challenge.
- Lasst den Eismann kommen.

Platz für Deine Ideen:

Mental Wellbeing

Damit kannst Du Mental Wellbeing steigern:

- Fördert, dass Mitarbeiter:innen untereinander Dankbarkeit zeigen.
- Helft Mitarbeiter:innen, ihre Stärken zu erkennen und zu entwickeln.
- Fokussiert auf die individuelle Persönlichkeitsentwicklung Eurer Mitarbeiter:innen.
- Zeigt, dass Ihr Euren Mitarbeiter:innen vertraut. Zum Beispiel in dem Ihr unlimitierten Urlaub anbietet.
- Bietet Euren Mitarbeiter:innen Achtsamkeitstrainings.
- Unterstützt Sabbaticals. Das können auch mal nur ein paar Monate sein.
- Helft Mitarbeiter:innen beim Erkennen ihrer Werte und Motivatoren.
- Bietet externe (Life-)Coachings für Eure Mitarbeiter:innen.
- Sorgt dafür, dass Eure Mitarbeiter:innen regelmäßig Neues lernen können. Auch Dinge, die nicht direkt zum Job gehören (bietet zum Beispiel Babbel zum Sprachenlernen).
- Veranstaltet spannende Impulsvorträge oder TEDx Talks.
- Fördert unabhängige finanzielle Beratung für Mitarbeiter:innen.
- Sorgt für (gepflegte!) Grünpflanzen im Büro. Macht es zu einem Dschungel.
- Legt eine Bibliothek mit Büchern zu Persönlichkeitsentwicklung, Personal Growth, etc an.
- Macht eine Dankbarkeits- und Anerkennungs-Session am Freitag.
- Sorgt für einen guten Duft im Büro. Frischer Kaffee ist ein erster Schritt, es dürfen aber auch Raumdüfte sein.
- Zeigt Führungskräften, wie man ein Growth-Mindset fördert.
- Fokussiert in Feedbacks auf das, was Mitarbeiter:innen gut gemacht haben. Das bringt einen besseren Return.
- Lasst Mitarbeiter:innen ihre individuellen Stärken bei der Arbeit nutzen.

Platz für Deine Ideen:

Social Wellbeing

Probier doch mal das aus:

- Macht Anerkennung zu einem Teil Eurer Firmenkultur.
- Veranstaltet regelmäßige Treffen in kleineren und größeren Runden.
- Führt flexible Arbeitszeiten ein, damit Arbeit und Sozialleben besser harmonieren.
- Veranstaltet Volunteer Days und unterstützt Volunteer Programme.
- Ermuntert Mitarbeiter:innen, Freundschaften am Arbeitsplatz zu knüpfen und zu pflegen.
- Besorgt Mitarbeiter:innen Mentoren.
- Fördert Erziehungsurlaub über das gesetzliche Muss hinaus.
- Weniger Wechsel in Teams: Sorgt dafür, dass Mitarbeiter:innen mit Kollegen langfristig zusammenarbeiten können.
- Fördert dauerhaftes Jobsharing.
- Unterstützt Teams mit Team-„Freizeit“.
- Macht Euer Unternehmen zu einem Teil der örtlichen Community.
- Baut einen Bereich in eine „No-Work-Allowed“-Lounge um.
- Macht einen Team-Themen-Tag. Wie wäre es mit Aloha-Friday?
- Incentiviert, wenn Mitarbeiter zusammen zur Arbeit fahren.
- Geht zu einem Team-Lunch außerhalb, immer wenn Ihr ein neues Teammitglied bekommt.
- Macht einen Stärken-Teamworkshop.
- Nutzt Offsite Retreat für Teambuilding und Projekte.
- Startet ein Buddy-Programm.
- Baut eure No-Work-Lounge im Team selber.
- Habt die beste Kaffeemaschine, die Ihr Euch leisten könnt.

Platz für Deine Ideen:

Career Wellbeing

Damit kannst Du Career Wellbeing steigern:

- Regelmäßige Entwicklungsgespräche mit Mitarbeiter:innen sind ein Muss: „Wo stehst Du? Wo willst Du hin?“
- Eure Mitarbeiter:innen haben außergewöhnliche Karrierewege? Dann berichtet darüber im Intranet.
- Helft Euren Mitarbeiter:innen zu verstehen, was ihre Motivatoren und Antreiber sind.
- Bietet externes Career Counseling an.
- Macht ein Experiment: Verlagert alle Entscheidungen für einen begrenzten Zeitraum eine Ebene nach unten.
- Fragt Eure Mitarbeiter:innen einfach mal, was sie bei Euch am liebsten tun würden, wenn sie der Chef wären.
- Lernt die Stärken Eurer Mitarbeiter:innen kennen.
- Entwickelt einen echten Purpose für Euer Unternehmen. Ganz ohne Buzzwords.
- Bietet eine Vielzahl von alternativen Karrierewegen: Spezialist und Generalist ist nicht individuell genug.
- Setzt Mitarbeiter:innen gemäß ihren Stärken ein.
- Bietet ein Mid-Career-Traineeship an: Lasst erfahrene Mitarbeiter:innen Euer Unternehmen noch einmal neu kennenlernen.
- Feiert ungewöhnliche Career Moves.
- Erlaubt Mitarbeiter:innen auch länger auf einer Stelle zu bleiben. Wenn sie das möchten.
- Habt ein Mentorprogramm, das diesen Namen verdient. Dafür könnt ihr auch externe Mentoren einspannen.
- Erlaubt Mitarbeiter:innen, verschiedene Abteilungen kennenzulernen.
- Gebt Euren Mitarbeiter:innen regelmäßig Feedback zu ihren Stärken und Skills.
- Zeigt transparent für welche Jobs, welche Fähigkeiten benötigt werden.
- Sorgt dafür, dass Vorgesetzte ihren Mitarbeiter:innen bei der Arbeit nicht im Weg stehen. Leute wollen Sachen erledigt bekommen.

Extra-Tipp:

*Macht eine:n Mitarbeiter:in zum Wellbeing Governor.
Wechselt nach 6 Monaten.*

Unser Tipp:

Mit Stärken zu mehr Employee Wellbeing.
Und damit zu besseren Ergebnissen!

Wenn Mitarbeiter:innen das tun können, was sie am Besten können, haben alle was davon: In einer wissenschaftlichen Studie haben Reena Govindj und Alex Linley untersucht, welche Faktoren zum Mental Wellbeing beitragen. Klares Ergebnis: Bereits das Kennen der eigenen Stärken hat einen deutlichen positiven Einfluss auf das mentale und subjektive Wohlbefinden. Noch stärker wird der positive Einfluss, wenn Mitarbeiter:innen die eigenen Stärken auch einsetzen können.

Neben diesem Einfluss auf das Mental Wellbeing fördert der Fokus auf die Stärken der Mitarbeiter:innen aber auch das Career Wellbeing! Und wenn man Stärken zum Thema im Team macht, kann man auch gleich noch etwas für das Social Wellbeing tun.

Übrigens:

Eine Studie des Corporate Leader Council entdeckte eine Performance Steigerung um +36,4% durch den Fokus auf die Stärken der Mitarbeiter:innen.

Mitarbeiter:innen zu helfen, ihre Stärken zu kennen und einzusetzen ist ein echter Win-Win-Win! Also wir meinen, dass die Arbeit mit Stärken in keinem Employee Wellbeing Programm fehlen sollte.

Quelle:

Govindji R., Linley A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implication for Strengths Coaching and Coaching Psychologists, International Coaching Psychology Review Vol. 2 No 2 (pp. 143-153).

Corporate Leadership Council (2002). Building the High-Performance Workforce A Quantitative Analysis of the Effectiveness of Performance Management Strategies. <https://www.loc.gov/extranet/cld/workforce-performance/PerformanceDrivers.pdf> abgerufen 26.05.2021

StrengthFocus, der Stärkendetektor



96 Karten, ein Ziel: Die natürliche Weiterentwicklung Deiner Mitarbeiter:innen.

- Ergebnis in nur 3 Schritten: Stärken erkennen, ausbauen, gezielt ergänzen.
- Vielseitig nutzbar: Persönlichkeitsentwicklung, Feedbackgespräche, Jobinterviews, Team-Optimierung.
- Intuitive Anwendung und ein schnelles Ergebnis.
- Psssst: Eignet sich auch hervorragend für die selbstständige Weiterentwicklung.

© 2021 Detert & Urban GbR, Kirchstraße 7, 41542 Dormagen
vertretungsberechtigte Gesellschafter: Tamara Detert, Peter Urban
Autoren: Tamara Detert und Peter Urban
Web: www.strengthfocus.de

Dieses Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieses Werks darf – auch nicht auszugsweise – in irgendeiner Form oder durch irgendein Verfahren genutzt, reproduziert oder durch Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, vervielfältigt, übersetzt oder in irgendeiner Form verbreitet werden. Jede Verwertung in den genannten oder in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorhergehenden schriftlichen Einwilligung der Detert & Urban GbR, 41542 Dormagen.