

«Wo lohnt es sich,
anzupacken? –
Antworten auf
die Frage gab
uns fit im job.»

René Villiger, Manager Human Resources
Microsoft Switzerland



Schweizer BGF-Projekt wird weltweit richtungsweisendes Programm.

16

Microsoft zeichnet sich weltweit durch einen beneidenswerten «Spirit» seiner Mitarbeitenden aus: Sie arbeiten ausserordentlich gern und viel. Die Verbundenheit ist jedoch derart ausgeprägt, dass es oft zur Gratwanderung zwischen bedingungslosem Einsatz und erschöpfungsbedingtem Burnout kommt.

Real- und Idealzustand

Ein zentrales Element der Human-Resources-Strategie von Microsoft ist «Creating work/life balance: Microsoft also provides flexible programs and tools designed to help employees create balance in their lives.» – Der betriebliche Alltag jedoch ist stets geprägt von hohem Zeitdruck, extremem Workload, zahlreichen Überstunden und, infolgedessen, mangelndem Abschalten nach Feierabend.

Die Fragen zu «MyHealth»

Die Geschäftsleitung von Microsoft Schweiz entschied deshalb, im Frühjahr 2007 ein Programm betrieblicher Gesundheitsförderung zu initiieren. Ein Projekt-Team aus HR-Managern von Microsoft und Projektleitern von fit im job legte darauf folgende Meilensteine fest:

1. Die Schaffung des BGF-Labels «MyHealth»

Werden Massnahmen unter einem Motto vereinigt, sind sie auch für alle Mitarbeitenden als Strategie erkennbar und zeigen so erfahrungsgemäss eine noch bessere Wirkung.

2. Das Ziel, möglichst viel mit möglichst wenig zu erreichen

Seitens Microsoft kam bald die Frage auf: «Wo lohnt es sich, anzupacken?» Weil die Belastung der einzelnen Mitarbeitenden bereits hoch war, sollte das BGF-Programm wenig Ressourcen binden. Also entschied man sich für einen 'healthReport®'.

Die Antworten des fit im job – healthReport®

Der Gesundheitsbericht liess das Potenzial erkennen: im Optimieren des Umgangs mit hohen Belastungen und Workload sowie in der Steigerung der Life-Work-Balance.

Stress- & Burnout-Management auf Führungsebene

«MyHealth» wurde mit dem Modul 'Stress- & Burnout-Management' auf Führungsebene lanciert. Untersuchungen zeigen, dass der Erfolg eines Gesundheitsprogramms massgeblich vom Verhalten der Vorgesetzten beeinflusst wird. Weiter gaben unsere Psychologinnen den Teilnehmenden Mittel in die Hand, um erkennen zu können, welche Faktoren Burnout begünstigen und welche Ressourcen präventiv wirken.



Ole Petersen, Geschäftsführer fit im job AG

«Mit MyHealth positive Signale gesetzt.»

case

3

Microsoft®

17

Unternehmen
Microsoft

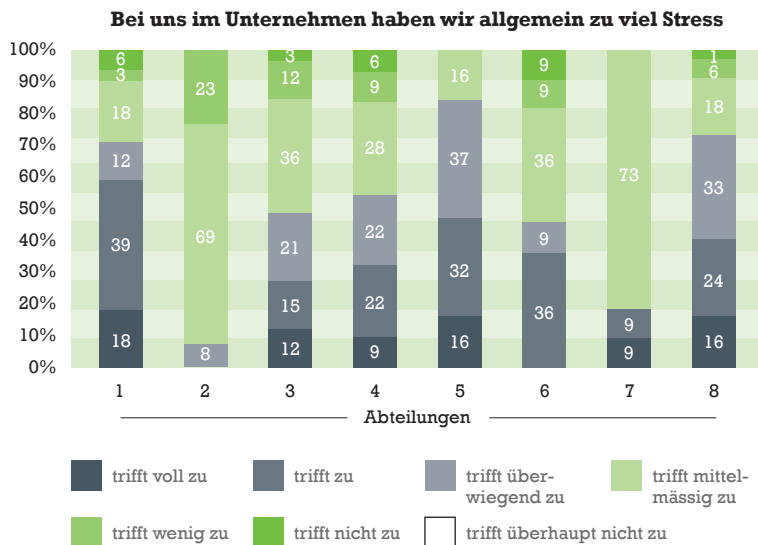
Anzahl Teilnehmende
350 Mitarbeitende

Ausgangslage
Aufgrund der hohen Identifikation mit dem Arbeitgeber Microsoft nahmen die Mitarbeitenden auch mehr Arbeitsbelastung in Kauf. Dadurch litt aber ihre Work-Life-Balance.

Lösung fit im job

- healthReport®
- Entspannungs- & Schlaf-Management
- Führungsschulung zu Stress- & Burnout-Management

Resultat
Die Mitarbeitenden von Microsoft können das eigene Stresspotential nun richtig einschätzen und den Stress durch gelernte Übungen gezielt abbauen.



Entspannungs- & Schlaf-Management für alle

Bei allen Mitarbeitenden wurde das Modul 'Entspannungs- & Schlaf-Management' etabliert. Die Zielsetzungen: das eigene Stresspotential einschätzen können, einfache Sofort-Entspannungsmassnahmen erlernen, die Zustandsbalance mit Hilfe von Stresspuffern positiv steuern sowie die Schlafqualität verbessern.

Mehr Leistungs-, Konzentrations- und Erholungsfähigkeit

80% der Teilnehmenden berichteten von verbesserter Konzentrationsfähigkeit und Erholung. Heute gilt das Schweizer BGF-Projekt als richtungweisendes Programm für microsoft International.

Ergebnis aus dem healthReport®: Die Belastungen (Workload) sind in den einzelnen Abteilungen unterschiedlich und werden dazu noch unterschiedlich wahrgenommen.

