



**Wie sich das Wohlbefinden  
von Assistenten und  
Assistentinnen auf das  
Geschäftsergebnis auswirkt**

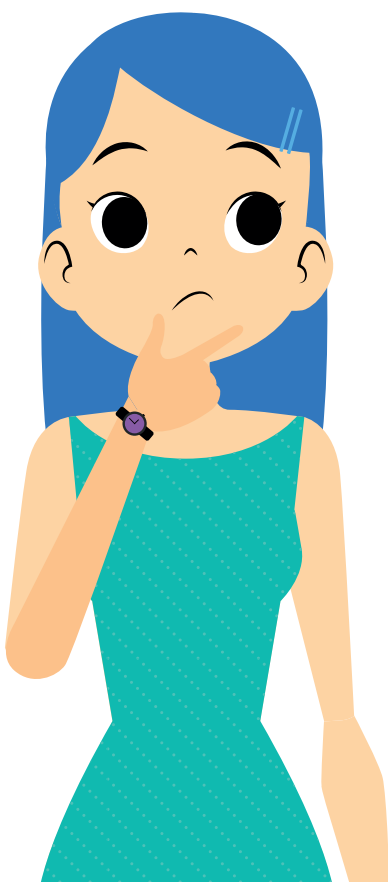
“ *Einmal pro Woche bieten wir ein kostenloses Mittagessen an, das von einigen der beliebtesten Food Trucks der Stadt geliefert wird* ”

“ *Im Sommer genießen wir das schöne Wetter und lange Abende mit verkürzter Arbeitszeit an Freitagen* ”

“ *Wir haben flexible Arbeitszeiten, damit Sie sich nicht stressen müssen, wenn Sie mal den Zug verpassen* ”

“ *Wir übernehmen die Pendelkosten* ”

“ *Einmal im Monat bieten wir Massagen im Büro an, damit Sie sich entspannen können* ”



Möglicherweise haben Sie bereits einige dieser Vorteile in Jobanzeigen gelesen. Die Arbeitswelt entwickelt sich weiter, und Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen fordern eine größere Work-Life-Balance.

Dieser globale Wandel begann zwar in Technologieunternehmen, aber Unternehmen aus allen Branchen folgen inzwischen diesem Beispiel. Ja, das Wohlbefinden von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen liegt im Trend, und Arbeitgeber bemühen sich, das Arbeitsumfeld attraktiver zu gestalten. Es gibt allerdings auch viele Kräfte, die diesen Verbesserungen entgegenwirken.

Für diesen Leitfaden haben wir über 200 Assistenten und Assistentinnen befragt, um einen Überblick über ihren Stresslevel und ihr aktuelles Wohlbefinden im Job zu erhalten. Unsere Ergebnisse bestätigen, dass dieser extrem hoch ist und sich auf die Zufriedenheit außerhalb des Jobs auswirkt. Die wichtigsten Ergebnisse unserer Befragung gehen wir in diesem Leitfaden durch. Zudem geht es in diesem Leitfaden darum, sie mit Informationen und Maßnahmen zu versorgen, die ihr Stresslevel am Arbeitsplatz reduzieren können.

## Was Sie erfahren:

Dieser kurze Leitfaden kombiniert die Erkenntnisse aus Umfragen, praktische Erfahrungen und konkret umsetzbare Maßnahmen miteinander, um Ihr Wohlbefinden oder das Ihres gesamten Unternehmens zu verbessern.

Er veranschaulicht:

- **warum technologische Innovation ein zweischneidiges Schwert ist**
- **warum alle Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leiden, wenn Assistent oder Assistentin gestresst ist**
- **was bei Assistenten und Assistentinnen Stress verursacht und wie man zwei der Hauptursachen von Stress im Job bekämpft**
- **welche Maßnahmen das Wohlbefinden von Angestellten verbessern und Beispiele für erfolgreiche Programme, die das Wohlbefinden von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verbessern**

## Für wen ist dieser Leitfaden?

- **Assistenten und Assistentinnen**
- **Fachkräfte für Personalwesen / Personalmanagement**
- **Reisemanager/-innen**
- **Betriebsleiter/-leiterinnen**
- **Jeder, der mehr erfahren oder ein Programm für das Wohlbefinden von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern organisieren will**

# Technologische Innovation ist ein zweischneidiges Schwert

Die Arbeitswelt verändert sich als Reaktion auf unsere Gesellschaft ständig. Kultur und Technologie entwickeln sich fortwährend weiter und somit auch der Arbeitsplatz. Im 21. Jahrhundert ist Technologie das zentrale Thema unseres sich verändernden Alltags. Keine Sorge, dieser Leitfaden ist keine Geschichtsstunde. Wir möchten jedoch erläutern, wie sich die Einführung von Technologie auf unsere Arbeitsweise ausgewirkt hat.

Die Rolle von Assistenten/Assistentinnen hat sich mit der technologischen Entwicklung komplett verändert. Anstatt alles von einem Bürotelefon und einem Aktenschrank aus zu verwalten, sind Sie ständig unterwegs. Das erzeugt jedoch noch mehr Druck, da jetzt noch mehr Optionen zur Verfügung stehen – insbesondere für einen der stressigsten Teile Ihres Jobs: für die allgemeine Verwaltung. Ob bei der Terminverwaltung oder der Buchung von Geschäftsreisen – Technologie hat die Art und Weise, wie Sie Ihre Arbeit erledigen, komplett modernisiert. Allerdings bedeutet sie auch mehr Stress.

85% der Assistenten und Assistentinnen sind oft unterwegs – und dies ist in der Regel ein großer Stressfaktor. Und da sich 73% der Assistenten und Assistentinnen im Job täglich gestresst fühlen, sollten wir uns ansehen, wie sich Technologie positiv oder negativ auf ihre Arbeit auswirkt.



Offene und bessere Zusammenarbeit dank Technologie	↔	Zusammenarbeit durch Technologie ist mit weniger direkter Interaktion mit Ihrem Chef verbunden
Neue Herangehensweise an wirtschaftliches Wachstum (Start-ups)	↔	Schnelles Wachstum bedeutet oft: hoch gesteckte Ziele und kurze Abgabefristen, die sich auf das Wohlbefinden der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen auswirken
Vielfalt: Es gibt Millionen von Optionen, um für das Team die besten Preise für Hotels, Flüge und Essen zu finden	↔	Informationsüberflutung: Bei so vielen Optionen kann es schwierig sein, die besten Preise zu finden und Entscheidungen zu treffen

Für den Arbeitgeber kann der Blick auf die positiven und negativen Auswirkungen des Wandels aufschlussreich sein. Viele Arbeitgeber sind der Ansicht, dass durch das Angebot von Vergünstigungen, wie etwa einem kostenlosen Mittagessen mittwochs, alle Probleme mit der Mitarbeiterzufriedenheit gelöst sind. Allerdings ist das Problem komplexer - es ist fast systemisch. Neben all den Vorteilen von technologischen Errungenschaften haben sich auch viele sichtbare Nachteile für das Wohlbefinden von Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen eingeschlichen.

Die meisten Unternehmen wandeln sich bereits und versuchen einige der Nachteile der technologischen Revolution auszugleichen. Da die Mehrheit der heutigen Angestellten aus Millennials besteht (lose definiert als alle, die zwischen 1982 und 2004 geboren sind), die mit diesem drastischen technologischen Fortschritt aufgewachsen sind, haben sie einen Großteil dieses Wandels angeführt. Bevor wir uns dieser Veränderung widmen, wollen wir schauen, was Stress wirklich für Ihren Körper und Ihre Produktivität im Job bedeutet.

ALS NÄCHSTES

**Wenn Ihr Assistent oder Ihre Assistentin gestresst ist, leiden alle Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**

Lesen Sie, wie Sie die Auswirkungen von Stress auf den Körper abbauen können und wie Stress die Produktivität beeinflusst

## KAPITEL 2

# Wenn Ihr Assistent oder Ihre Assistentin gestresst ist, leiden alle Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Es ist unbestritten, dass Arbeit vor 20 Jahren anders war. Technologie veranlasste die Beschäftigten dazu, ihre Ziele und das zu ändern, was sie in ihrem Leben und in ihrem Job schätzen. Wir beleuchten hier die positiven und die negativen Aspekte dieses Wandels. Beginnen wir mit den negativen, und arbeiten wir dann auf Lösungen hin.

[82%](#) aller Kleinunternehmer und -unternehmerinnen arbeiten über 40 Stunden und 50% über 50 Stunden pro Woche. Diese langen Stunden erzeugen Stress und können schließlich negative Folgen haben. Je mehr Zeit Sie auf der Arbeit verbringen, desto weniger Zeit haben Sie für sich. Angesichts des hohen Drucks im Job, insbesondere in einem unternehmerischen Umfeld, ist es wichtig, sich Zeit für das eigene Wohlbefinden zu nehmen.

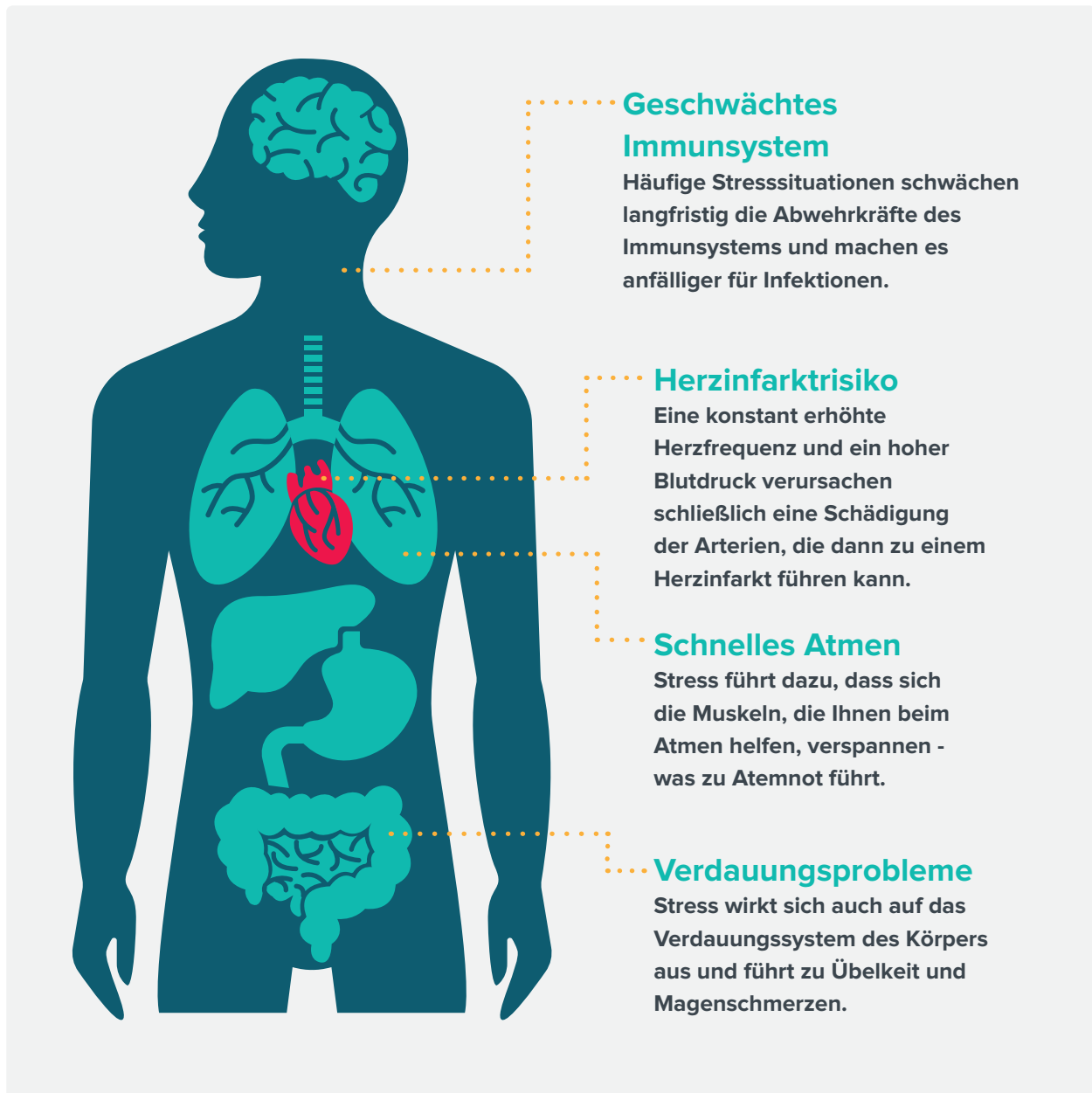
Mehr Arbeit führt zu mehr Stress. Da viele Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen keine Zeit haben, sich zu entspannen, sich zu bewegen oder Hobbys nachzugehen, ist es schwierig, ein ausgeglichenes Leben zu führen. Das Wort Stress ist nicht nur ein Modewort - Stress hat dramatische und nachgewiesene Auswirkungen auf unseren Körper. Ja, jeder spürt irgendwann in seinem Leben Stress. Aber wenn Stress am Arbeitsplatz eine Konstante ist, kann er dauerhafte Auswirkungen auf den Körper haben. Wenn Sie gestresst sind, wechselt der Körper in den sogenannten „Kampf oder Flucht“-Modus. Das bedeutet, dass er Hormone freisetzt, die Ihr Herz zum Rasen bringen, den Atem verkürzen und die Muskeln anspannen. Es handelt sich um einen Schutzinstinkt. Wenn der Stress jedoch tage- und wochenlang anhält, ist Ihre Gesundheit ernsthaft gefährdet.

Nehmen wir das Beispiel eines Assistenten oder einer Assistentin der Geschäftsleitung, einen der stressigsten und sich am schnellsten wandelnden Jobs, die es gibt.

**In unserer Studie haben wir festgestellt, dass 72% unserer Assistenten und Assistentinnen sich über Stress im Job aufregen.**

73% der Befragten gaben zudem an, sich im Job nicht wertgeschätzt zu fühlen. Leider hängen diese beiden Ergebnisse zusammen. Wenn sich jemand gestresst fühlt, korreliert dies oft mit seiner Zufriedenheit und seiner gefühlten Wertschätzung.

Ein so hohes Stresslevel führt zu langanhaltenden gesundheitlichen Folgen. Sehen Sie sich an, wie sich dieser Stress auf Ihren Körper und den Ihres Assistenten oder Ihrer Assistentin auswirkt.



Vielleicht lesen Sie das und denken „Äh, interessant“, Sie haben Mitleid mit Ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen, aber denken auch: Geschäft ist Geschäft.

**Allerdings ist Ihr Geschäft nur so stark wie die, die für Sie arbeiten. Wenn Ihre Assistenten und Assistentinnen Überstunden machen, dabei die Grenzen zwischen ihrer Arbeit und ihrem Privatleben verwischen und zugeben, dass Sie sich nicht wertgeschätzt fühlen, sollte Ihnen das nicht gleichgültig sein. Warum?**

Die [Global Benefits Attitudes-Umfrage](#) , die in 12 Ländern – darunter auch in Deutschland – durchgeführt wurde, ergab, dass diejenigen, die unter starkem Stress leiden, über Motivationslosigkeit klagten.

**Die Studie belegt den destruktiven Zusammenhang zwischen hohem Stress und verminderter Produktivität. Je mehr Druck und Stress auf Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ausgeübt werden, desto WENIGER produktiv sind sie.**

**Ein Team gestresster Mitarbeiter = ein Team unproduktiver Mitarbeiter**

Da wir wissen, dass sich Stress eindeutig negativ auf die allgemeine Gesundheit, die Zufriedenheit ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und das Geschäftsergebnis auswirkt  
- was sind die Hauptursachen für Stress im Job?

ALS NÄCHSTES

### **Was verursacht bei Assistenten und Assistentinnen Stress? + Wie bekämpfe ich die Hauptursachen?**

Im nächsten Kapitel gehen wir auf die neun wichtigsten Ursachen von Stress im Job ein und erläutern, wie man einige der Hauptursachen bekämpft.

## KAPITEL 3

# Was verursacht bei Assistentinnen und Assistenten Stress? + Wie bekämpfe ich die Hauptursachen?

Das Thema Stress im Job ist erst in den letzten zehn Jahren aufgetaucht. Wie bereits erwähnt ist Stress schwer zu definieren. Die Ursachen für Stress im Job wurden laut der meisten Studien in drei Kategorien unterteilt.



**Umwelt**



**Psychologisch**



**Biomedizinisch**

Die meisten Studien sind jedoch psychologischer Natur, was eine starke Tendenz zur Erforschung der psychologischen Ursachen von Stress andeutet. Dieses Modell hebt hervor, dass der Stressfaktor selbst (z.B. ein anspruchsvoller Chef) und die Interpretation dieses Stressfaktors durch den Einzelnen den Gesamtstress in einer Arbeitsumgebung ausmachen.



Die Ursache für Stress im Job ist sowohl der Stressfaktor als auch die Interpretation durch den Einzelnen.

[Zwei australische Forscher](#) gingen einen Schritt weiter. Sie berücksichtigten diese beiden Variablen und gliederten die Ursachen von Stress im Job in neun Kategorien.

<b>Administrative Probleme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressourcen</li> <li>• Langwierige Verwaltungsaufgaben</li> </ul>	<b>Business maintenance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wettbewerb verstehen und konkurrieren</li> <li>• Umgang mit Nachfrage oder deren Fehlen</li> <li>• Allgemeiner Ruf</li> </ul>	<b>Finanzielle Unsicherheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cashflow-Probleme</li> <li>• Gewinn</li> <li>• Umsatz</li> </ul>
<b>Zwischenmenschlich</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulturelle Probleme</li> <li>• Probleme mit Kunden</li> </ul>	<b>Öffentliches Image</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marken kommunizieren</li> <li>• Marketing-Verwirrung</li> </ul>	<b>Verantwortung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das persönliche Risiko beim Start eines Jobs oder eines Unternehmens</li> </ul>
<b>Innere Angst</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissensmangel</li> <li>• Leistungsdruck</li> </ul>	<b>Unkontrollierbare Faktoren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirtschaft</li> <li>• Kulturelle Spannung</li> </ul>	<b>Arbeitspensum</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Jonglieren mehrerer Aufgaben</li> <li>• Work-Life-Balance</li> </ul>

Vergleichen wir ihre Ergebnisse mit den Ergebnissen einer von uns durchgeführten Studie, in der Hunderte von Assistenten und Assistentinnen befragt wurden. Die meisten ihrer Stressfaktoren stehen in direktem Zusammenhang mit der Studie aus Australien.



### Administrative Probleme

**50%** der Assistenten und Assistentinnen sagen, dass ihnen das Koordinieren ihrer täglichen Aufgaben schwerfällt.



### Arbeitspensum

**68%** der Assistenten und Assistentinnen wünschen sich mehr Zeit, und  $\frac{1}{2}$  aller Assistenten und Assistentinnen lassen 3 Mal in der Woche das Mittagessen ausfallen, um ihr Arbeitspensum zu erfüllen.



### Innere Angst

**73%** der Assistenten und Assistentinnen fühlen sich im Job nicht genug wertgeschätzt.

## Das Tool, das Arbeitslast- und Verwaltungsprobleme löst

Der Stress im Job ist in den meisten Berufen hoch, insbesondere aber bei Assistenten und Assistentinnen. Da ihre tägliche Arbeitsbelastung enorm ist und sich ständig ändert, kann es schwierig sein, Arbeitsabläufe zu etablieren.

Verwaltungsaufgaben sind Teil des Jobs, ein Großteil wird jedoch noch manuell erledigt. Viele Unternehmen verlassen sich beim Verwalten komplexer Prozesse noch immer auf Excel. Das führt zu mehr Arbeit und mehr Stress für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

Wir wissen, dass nicht jeder Stress im Job mit einem Tool – also Technologie - gelöst werden kann. Die zweite Welle der technologischen Revolution brachte jedoch eine Handvoll Tools mit sich, die dabei helfen können, die Balance wiederherzustellen.

**Wir können nicht alle Probleme der Verwaltung lösen. Wir können jedoch einen der größten Stressfaktoren im Job auflösen: Geschäftsreisen.** Tatsächlich war die Mehrheit der Assistenten und Assistentinnen der Ansicht, dass die Reisen von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen einer der zeitaufwändigsten und stressigsten Teile ihres Jobs sind.



**Roomex** ist die kostenlose Hotelbuchungs-Plattform, auf der Sie nach den weltweit besten Preisen für Business-Hotels suchen, diese vergleichen und dabei **bis zu 21% sparen** können. Sie erhalten monatlich nur eine Rechnung und detaillierte Berichte.

**Als Assistent oder Assistentin organisieren Sie in der Regel alles. Überlassen Sie Roomex die Organisation Ihrer Geschäftsreisen, und befreien Sie sich von zwei der wichtigsten Stressfaktoren im Job.**

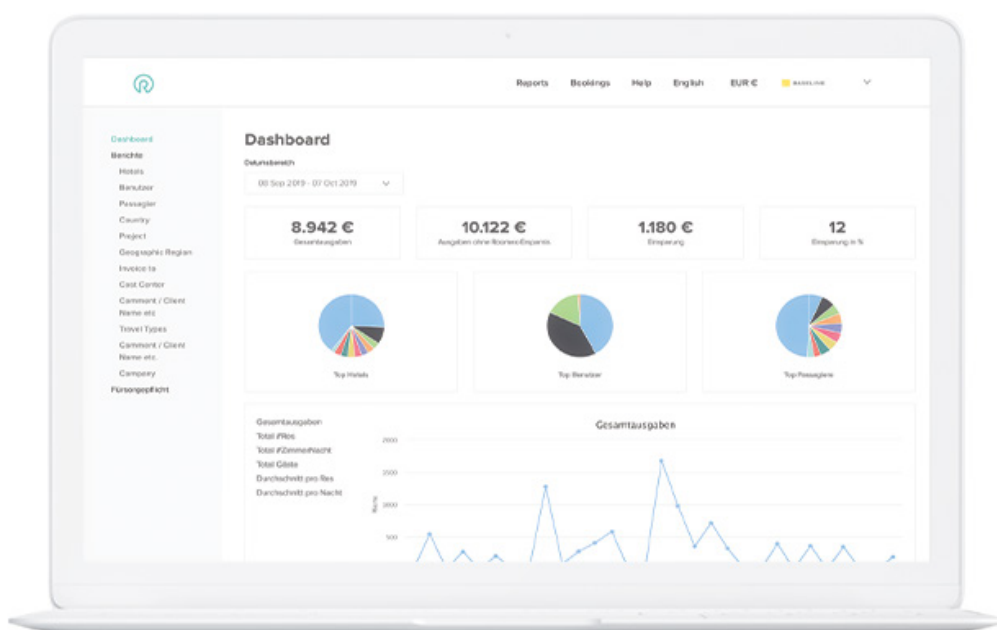


*Das Suchen und Buchen von Hotels für Geschäftsreisen nimmt Zeit in Anspruch. Das Hinzufügen einzelner Zahlungen, das Abrufen von Rückerstattungen und das Aushandeln von Tarifen auch. Und wenn sich Pläne ändern? Das bedeutet nur eine weitere stressige „Mittagspause“ für Sie. Sparen Sie mit Roomex Zeit (und Stress) bei allen Reisebuchungen für Ihre Mitarbeite und Mitarbeiterinnen.*



Roomex funktioniert so:

1. **Suchen Sie** in der größten Hoteldatenbank der Welt. Vergleichen Sie alle von Ihnen ausgehandelten Geschäftstarife mit den von uns ausgehandelten Angeboten.
2. Nachdem Sie alle Hotels an Ihrem Reiseziel **verglichen** haben, buchen Sie. Fügen Sie Ihrer Buchung Zulagen für Mahlzeiten, Wegbeschreibungen, Parkplätze oder sonstige Zulagen für Aufenthalte hinzu. Aber anstatt am Monatsende nach einer Kreditkarte zu greifen und nach Hunderten von Belegen zu suchen, buchen Sie auf Rechnung - so erhalten Sie am Monatsende nur eine Rechnung – von Roomex.
3. Von hier aus können Sie dem Finanzteam oder Ihren Vorgesetzten alle gewünschten **Berichte** anbieten. Hier glänzen SIE. Sie **sehen ganz einfach, wie viel während eines bestimmten Zeitraums ausgegeben, wie viel im Einzelfall und insgesamt gespart wurde**. Das ist gut, denn es zeigt, dass Sie alles dransetzen, um dem Unternehmen Geld zu sparen. Und sollten Sie vor, während oder nach der Buchung auf Probleme stoßen, wenden Sie sich einfach an einen unserer Hotel-Support-Experten.





Assistenten und Assistentinnen arbeiten mit fast allen Unternehmensbereichen zusammen und agieren als Choreografen hinter den Kulissen, um eine scheinbar nahtlose Show zu koordinieren. Aber Sie können nicht immer körperlich anwesend sein. Was ist, wenn Sie krank, in einer Besprechung oder – Gott bewahre – im Urlaub sind? Wer ist dann für Geschäftsreisen verantwortlich?

Roomex kann für Sie so viele Konten wie nötig einrichten. Das heißt, jeder im Unternehmen kann jetzt seine eigenen Reisen buchen und diese über ein- und dasselbe Konto abrechnen. Darüber hinaus können Sie Preisobergrenzen aus Ihren Reiserichtlinien einpflegen, sodass es unmöglich ist, übermäßig teure Hotels zu buchen. Mit Roomex' Fürsorgepflicht können Sie außerdem auch **aus der Vogelperspektive sehen, wo sich jeder reisende Mitarbeiter derzeit aufhält.**

RX Ref	Hotel	Leadt Name	Dates	Betrag	Benutzername	Status	Erstellt am	Action
RX05392	Hotel Al-Khalifa	Mr Sarah Stenson	10-Oct-19 1 Night	€76.43	roomex@gnat.com	Cancelled	24 Sep 19 12:58 AM	...
RX05393	Hotel Al-Khalifa	Mr Sarah Stenson	10-Oct-19 1 Night	€97.32	roomex@gnat.com	Cancelled	24 Sep 19 12:53 AM	...
RX05388	Hotel Frankfurt	Mr Sarah Stenson	10-Oct-19 1 Night	€72.09	roomex@gnat.com	Cancelled	24 Sep 19 12:48 AM	...
RX05385	Centrum Hotel Maa	Mr Sarah Stenson	20-Nov-19 1 Night	€99.88	roomex@gnat.com	Cancelled	24 Sep 19 12:44 AM	...
RX05335	The Devin	Mr Doregh Butler	10-Oct-19 6 Nights	€879.99	roomex@gnat.com	Cancelled	3 Sep 19 12:21 AM	...
RX05383	The Devin	Mr Doregh Butler	10-Oct-19 7 Nights	€1030.08	roomex@gnat.com	Cancelled	3 Sep 19 12:16 AM	...
RX052775	Jury Inn Manchester City Centre Hotel	Mr Doregh Butler	3-Sep-19 1 Night	€107.25	roomex@gnat.com	Cancelled	3 Sep 19 00:40 AM	...

Letztendlich kann Roomex die kleine Veränderung sein, die für Sie oder Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen eine gehörige Portion Stress eliminieren kann. Wenn Sie Interesse haben oder mehr erfahren möchten, [wenden Sie sich noch heute an einen unserer Hotelexperten.](#)

Nachdem wir uns nun mit den wichtigsten Stressfaktoren im Job befasst haben, die durch verschiedene Forschungsansätze gestützt werden, lernen wir, wie man ein umfassendes Programm erstellt, um sie zu beheben. Wenn klar ist, dass Stress die Gesundheit, die Zufriedenheit und die Produktivität mindert, warum entscheiden sich einige Arbeitgeber dafür, diese Statistiken zu ignorieren? Die gute Nachricht ist, dass im Vergleich zu vergangenen Jahren immer mehr deutsche Arbeitgeber dem zustimmen und begonnen haben, Programme für das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu etablieren.

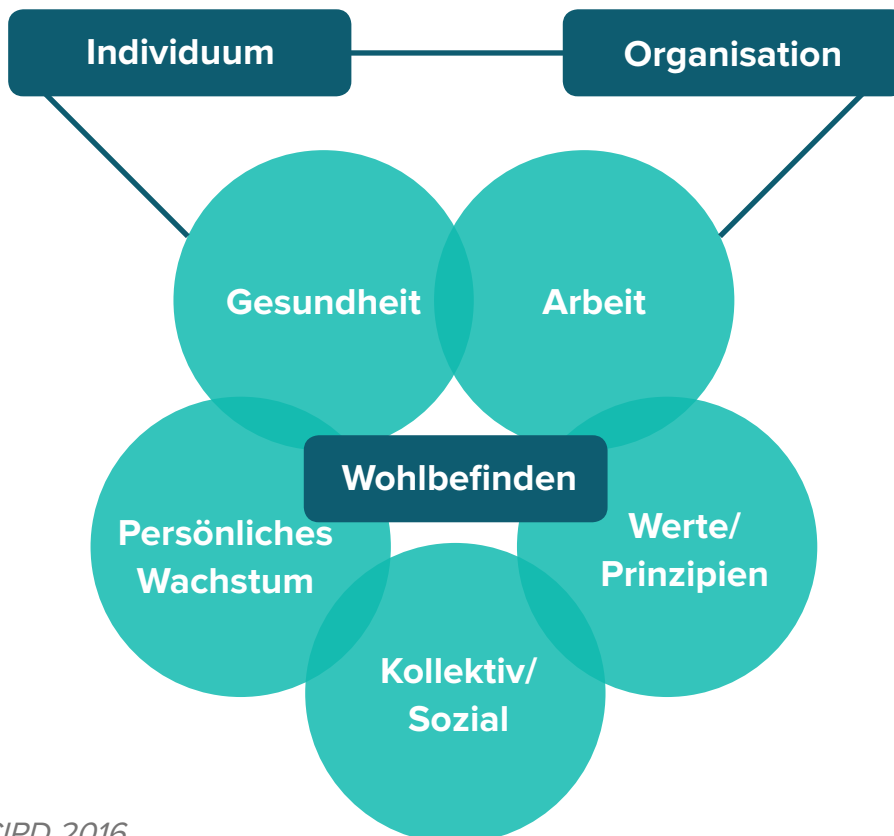
ALS NÄCHSTES

### **Programme zur Förderung des Wohlbefindens von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern + Beispiele für erfolgreiche Programme**

Lesen Sie weiter, um zu erfahren, was ein Programm für das Wohlbefinden von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen ist und wie Sie mehr über die Entwicklung eines solchen Programms erfahren.

# Programme zur Förderung des Wohlbefindens der Belegschaft + Beispiele für erfolgreiche Programme

Definieren wir zunächst Wohlbefinden. Es gibt keine einstimmige Einigung auf eine Definition des Begriffs. Wir legen die gemeinsame Definition der britischen Wohlfahrtsorganisation [CIPD](#) (Chartered Institute of Personnel and Development) zugrunde, die Wohlbefinden als Zustand der optimalen geistigen und körperlichen Gesundheit definiert. Der Verband erstellte ein „Wellness-Modell“, das 5 miteinander verbundene Variablen für das Wohlbefinden von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen identifizierte. Bevor Sie überhaupt über die Konzeption eines Wellness-Programms nachdenken, sollten Sie sich über die 5 Variablen im Klaren sein, die zum Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen beitragen, sowie über die wichtigsten Stressfaktoren, die im letzten Kapitel ermittelt wurden. Machen Sie sich mit diesen vertraut, bevor Sie Ihr eigenes Programm entwickeln, da kein Mitarbeiter, keine Mitarbeiterinnen oder Unternehmen gleich ist.



Quelle: CIPD 2016

**Programme, die das Wohlbefinden am Arbeitsplatz fördern** sollen dazu beitragen, die durch arbeitsbedingten Stress verursachten Gesundheitsprobleme der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu minimieren. Diese Programme beschreiben die Bemühungen des Unternehmens, das geistige und körperliche Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu fördern.

Ein gutes Programm für die Förderung des Wohlbefindens ist verankert im Unternehmen und nicht nur eine einmalige Idee oder etwas, das nur eine Woche im Jahr praktiziert wird. Ein großes Hindernis für den Start eines solchen Programms ist das mangelnde Engagement der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Laut dem [Health and Wellness Progress Report 2018 von Deloitte](#) ist der Anteil der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die an solchen Programmen teilnehmen, jedoch um 26% gestiegen.

## Fragen zum Workplace-Wellness-Programme

- **Was wollen Mitarbeiter am meisten?**

Die nachhaltigste und wirksamste Initiative zur Verringerung des arbeitsbedingten Stresses ist die Bereitstellung flexibler Arbeitsregelungen

- **Wie wirken sich Programme zur Förderung des Wohlbefindens auf das Geschäftsergebnis aus?**

Organisationen, die ein solches Programm anbieten, haben [engagiertere](#), [gesündere](#) und produktivere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

- **Steigern Programme zur Förderung des Wohlbefindens das Branding des Unternehmens?**

Erfolgreich gebrandete Programme können hochqualifizierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen für das Unternehmen gewinnen.

## Spotlight: Das erfolgreiche Programm der Irischen Zentralbank



Banc Ceannais na hÉireann  
Central Bank of Ireland

Eurosystem

Um zu verstehen, wie ein umfassendes Programm zur Förderung des Wohlbefindens von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen aussieht, sollten Sie sich ein Unternehmen ansehen, das ein solches gut umgesetzt hat. So wie Unternehmen Patagonia zur Entwicklung von Strategien für die soziale Verantwortung von Unternehmen zu Rate ziehen, wenden sich viele an [Deloitte](#) und die [Irische Zentralbank](#) als Beispiele für erfolgreiche Programme zur Förderung des Wohlbefindens ihrer Angestellten.

Die Irische Zentralbank hat das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen direkt in ihre Organisationsstrategie und -Kultur integriert. Sie hat zahlreiche Nominierungen vom Wohlfahrtsakkreditierer Ibec erhalten, einschließlich Nominierungen als Klassenbester in Ernährung und psychischer Gesundheit.

Was sie tut: Jeden Monat hat die Zentralbank einen Themenschwerpunkt im Bereich Mitarbeiter/-innen-Wohlbefinden, das in die gesamte Organisation integriert ist. Diese Themen variieren von psychischer Gesundheit über Ernährung bis hin zu Fitness. Ziel dieser Programme ist es, dass sich Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in verschiedenen lokalen Vereinen und Sportvereinen engagieren. Darüber hinaus bieten sie ein spezielles Mitarbeiterhilfsprogramm an. Das bedeutet, dass sowohl aktuelle als auch pensionierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bei persönlichen und beruflichen Fragen Unterstützung suchen können. Die Bank bietet allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen flexible Arbeitszeiten und stellt sicher, dass die Arbeitszeiten auf externe Verpflichtungen zugeschnitten sind (z. B. Schulzeiten und Arzttermine).

Das Programm zur Förderung des Wohlbefindens der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Irischen Zentralbank ist sowohl Selbstzweck (durch die speziellen Mitarbeiterunterstützungsprogramme) als auch ein regulärer Teil des Tagesgeschäfts (monatliche Themenschwerpunkte und flexible Arbeitszeiten). Das schafft eine Umgebung, in der Mitarbeiter das aus dem Programm mitnehmen können, was sie möchten, und es schafft mehr Autonomie. Es sieht vielleicht zunächst so aus, als würde ein solches Programm eine vollständige Überarbeitung des Unternehmens bedeuten. Sie können jedoch mit kleinen Änderungen wie flexiblen Arbeitszeiten oder dem Angebot von Krankenversicherungen beginnen.

## Zum Schluss

Ständiger Stress im Job wirkt sich nachteilig auf Körper, Geist und letztendlich auch den Erfolg des Unternehmens aus. Um Stresssituationen im Job zu vermeiden und eliminieren, können viele Maßnahmen ergriffen werden - von modernen Tools bis hin zur Entwicklung eines Programms zur Förderung des Wohlbefindens von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen. Diese Initiativen können für Organisationen und (potentielle) Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen äußerst effektiv und vorteilhaft sein.

Wenn Sie Fragen zur Entwicklung eines solchen Programms haben, informieren Sie sich kostenlos online bei dem [CIPD](#).

Wir würden uns freuen, mit Ihnen über Einsparungen bei Geschäftsreisen und die Entlastung von Reisebüchern sowie Assistenten und Assistentinnen zu sprechen.

Nehmen Sie noch heute Kontakt mit uns auf,  
um mehr zu erfahren.



[kontakt@roomex.com](mailto:kontakt@roomex.com)  
**800-0003899**  
[roomex.com](https://roomex.com)