



HOME-OFFICE

BREITES ANGEBOT FÜR ENTSCHEIDUNGSTRÄGER, FÜHRUNGS- KRÄFTE UND MITARBEITENDE.

Das Arbeiten in den eigenen vier Wänden boomt. Home-Office wirkt sich zwar positiv auf die Produktivität, Zufriedenheit und Life-Balance aus, es birgt aber auch Risiken. SWICA berät Sie in Fragen rund ums mobile Arbeiten und unterstützt Sie mit einem vielfältigen Angebot, um die Gesundheitskompetenz der Mitarbeitenden im Home-Office zu stärken.

Wie verschiedene Untersuchungen zeigen, arbeitete gut ein Viertel der Schweizer Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter vor der Coronapandemie mindestens einen halben Tag pro Woche von zu Hause aus. Über 70 Prozent der 30- bis 50-jährigen Arbeitnehmenden wünschen sich in Zukunft vermehrt Home-Office – über 60 Prozent der jüngeren und älteren Arbeitnehmenden äussern diesen Wunsch ebenfalls. Aufgrund der positiven Auswirkungen von Home-Office ist SWICA der Meinung, dass es auch in Zukunft ein fester Bestandteil eines modernen Unternehmens sein soll. Neben den Vorteilen birgt es aber auch Risiken, insbesondere im Hinblick auf die Teamentwicklung und Vereinsamung der Mitarbeitenden. Umso wichtiger ist ein systematisches betriebliches Gesundheitsmanagement, um Gesundheit, Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Produktivität langfristig aufrechtzuerhalten.

Home-Office soll als Ergänzung Einzug in den Arbeitsalltag halten im Sinne einer natürlichen Koexistenz beider Arbeitsformen. Die Mitarbeitenden und ihre individuellen Bedürfnisse sind zentral: Nicht alle können ihre volle Leistung im Büro oder im Home-Office erbringen. Ein Mix aus zwei bis drei Tagen Heimarbeit mit der Präsenz im Büro federt Risiken wie Vereinsamung und mangelnden sozialen Austausch ab. Um das Arbeiten zu Hause erfolgreich zu implementieren, müssen Führungskräfte geschult, ergonomische Angebote entwickelt und klare Regeln bezüglich Arbeitszeit, Pausenkultur und Erreichbarkeit definiert werden. Die Gesundheitskompetenz aller Mitarbeitenden ist zentral.

FÜR SIE DA

Haben Sie Fragen zu unseren BGM-Dienstleistungen oder wünschen Sie eine persönliche Beratung? Gerne steht Ihnen das BGM-Team von SWICA online oder telefonisch zur Verfügung. Wählen Sie die Gratisnummer 0800 80 90 80 oder besuchen Sie uns auf [swica.ch/bgm](https://www.swica.ch/bgm).



ANGEBOT FÜR ENTSCHEIDUNGS-TRÄGER/-INNEN

INDIVIDUELLE BERATUNG

Individuelle Beratung zu Fragen rund ums Thema Home-Office. Vorstellung von geeigneten Massnahmen fürs Unternehmen, Vorgesetzte und Mitarbeitende.

IMPLEMENTIERUNG/UMSETZUNG HOME-OFFICE IM UNTERNEHMEN

Ist-Soll-Analyse im Unternehmen, Erarbeitung von ganzheitlichen Konzepten oder individuellen Einzelmassnahmen. Abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens.

MESSUNG/EVALUATION DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND ZUFRIEDENHEIT IM HOME-OFFICE

Definition eines Cockpits mit geeigneten Kennzahlen, um die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden im Home-Office zu messen. Durchführung von Mitarbeiterbefragungen betreffend Zufriedenheit im Home-Office.

ANGEBOT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

REFERAT «HOME-OFFICE»

- › Chancen und Risiken von Home-Office
- › Fakten und wissenschaftliche Erkenntnisse

REFERAT «BOUNDARY MANAGEMENT»

- › Abgrenzung Arbeits- und Privatleben
- › Typisierung Mitarbeitende und deren Umgang
- › Vor- und Nachteile mobil-flexibles Arbeiten

WORKSHOP «FÜHREN AUF DISTANZ»

- › Absenzen- und Präsenzmanagement
- › Früherkennung von möglichen Krisen bei Mitarbeitenden
- › Gesprächsführung mit Mitarbeitenden im Home-Office

ANGEBOT FÜR MITARBEITENDE

GESUNDHEITSZIRKEL «HOME-OFFICE»

- › Mitarbeitende verschiedener Hierarchiestufen und Abteilungen
- › Gesundheitsrelevante Belastungen definieren und bewerten
- › Gesundheitsfördernde Massnahmen erarbeiten

REFERAT «ZOOM-FATIGUE»

- › Gründe für «Zoom-Fatigue»
- › Gesunder Umgang mit Videokonferenzen

REFERAT «ERGONOMIE IM HOME-OFFICE»

- › Ursachen für körperliche Beschwerden
- › Tipps für gesundes Arbeiten in den eigenen vier Wänden

HOME-OFFICE-EQUIPMENT AS-A-SERVICE

- › Ergonomischer Arbeitsplatz für Mitarbeitende im Home-Office
- › Koordination, Lieferung und Montage von Equipment

REFERAT «DIGITAL DETOX»

- › Zusammenhang digitaler Medienkonsum und Gesundheit
- › Anregung zur Selbstreflexion
- › Strategien für einen konstruktiven Umgang mit digitalen Medien.

REFERAT «BOUNDARY MANAGEMENT»

- › Arbeits- und Privatleben
- › Vor- und Nachteile mobil-flexibles Arbeiten

TIPP

Um die Nachhaltigkeit der vermittelten Inhalte bei den Teilnehmenden zu erhöhen, können die Angebote punktuell mit E-Learnings ergänzt werden.