

Good Practice Beispiele

gesundheitsfördernder Praxis
am Arbeitsplatz Wohnungslosenhilfe

- Mitmachen bei VCM Laufveranstaltungen (Frühlings Staffellauf)
- Teilnahme am Business Run im Herbst 2017 sowie bei der Nordic Walking Gruppe
- Teilnahme auch von KollegInnen an div. Dirt Runs (Hindernislauf)
- Bei allen Veranstaltungen wird stets gemeinsam vor oder nach Dienstantritt gemeinsam trainiert.
- Gemeinsames Antreten bei diversen Sportveranstaltungen

FSW BGM (= betriebliches Gesundheitsmanagement) Sport-Angebote, wie die „gesunde Pause“ (das sind 5 Minuten Turnübungen, die Ausgleich zum „Bürosessel“ schaffen sollen) und auch sonstige vielfältige Angebote (wie „gesunder Rücken“, Yoga, Boot Camps)...

- Rückzugsraum für die Teammitglieder
- flexible Arbeitszeitgestaltung nach Absprache
- ausreichend Teamzeit
- teambildende Freizeitaktionen
- regelmäßige Befragung nach AUVA-Standard zur psychischen Belastung am Arbeitsplatz
- Einrichtungsleiterin ist- soweit anwesend- für die MitarbeiterInnen jederzeit ansprechbar
- regelmäßige Supervision
- Einzelsupervision nach Absprache im Einzelfall möglich
- Vom Arbeitgeber wird ein Geldbetrag für gesundheitsfördernden Maßnahmen zur Verfügung gestellt.
- Ein durchgehender Urlaub von 3 Wochen ist für alle MitarbeiterInnen möglich.
- Ein Dienstfahrrad für Dienstwege steht zur Verfügung

- Konkrete Ansprechperson während der Einschulung in den ersten Monaten
- Verpflichtende Teamsupervision, bei Bedarf Einzel- oder Mehrpersonen-SV
- Intervision mit Kolleg/innen oder Einrichtungsleitung
- Auf Bedarf abgestimmte Einzel- und Teamfortbildungen
- Team-Tag
- Klausur
- Arbeitspsychologin
- Regelmäßige Begehungen bzw. Unterweisungen durch Sicherheitsfachkraft
- 1x pro Monat gemeinsames Mittagessen im Rahmen der Teambesprechung
- Geburtstag feiern von Mitarbeiter/innen
- Gelegentlich „Stammtisch“ nach der Arbeit
- Fördernde statt strafende Fehlerkultur

- „lustvolle“ Angebote setzen
- Sich mit seinen Fähigkeiten/Interessen einbringen können
- „Spazieren gehen“ können nach belastender Situation
- Psychohygienisch Sudern dürfen
- Miteinander Lachen

Nach der Durchführung des Projektes „Gemeinsam aktiv & gesund“ entstanden folgende Angebote für MitarbeiterInnen:

- Broschüre zur Pausenkultur für AußendienstmitarbeiterInnen
- FIT-VITAL Box und regelmäßige Mails mit Bewegungs- und Entspannungsübungen für Arbeitspausen und zu Hause
- Günstige Massagen am Arbeitsplatz in unserer Landesgeschäftsstelle
- Führungskräfteseminare „Gesundes Führen“ und „Kommunikationstraining“

- Zuschuss für individuelle Bewegungsangebote
- Installierung von GesundheitskoordinatorInnen in den einzelnen Abteilungen

Infrastruktur:

ein BGM-Raum mit Matten für alle MitarbeiterInnen
neue, große Sozialräume mit vielen Kochmöglichkeiten

Gesunde Ernährung:

„Gesunder Snack“ mit Obst und Gemüse;
jeden Montag für alle Abteilungen ein Kisterl mit frischem Bio-Obst und Gemüse.

Gesundes Führen:

Workshops „Gesundes Führen“ für Führungskräfte

Schwerpunkt Bewegung:

„MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen (MbM)“: Ausgebildete MitarbeiterInnen setzen als interne BewegungsmultiplikatorInnen „aktive“ Pausen im Betrieb.
MultiplikatorInnenschulung, finanziell gefördert von der WGKK, im Herbst 2016

Seit damals in einzelnen Abteilungen aktiv mehrmals die Woche zu speziell festgelegten Zeiten, 5 bis 10 Minuten lang verschiedenste Übungen, wie z.B. Dehnungs-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen

Kurs „Entspannter Rücken“, eine Kooperation mit HERA: auf eine Reise durch ihren Körper; findet wöchentlich statt, im Frühling 2017 begonnen

Schwerpunkt psychische Gesundheit ab Herbst 2017:

„MindGuard“: Ausgebildete MitarbeiterInnen geben als interne MultiplikatorInnen ihr erworbenes Wissen über psychologische Methoden an interessierte KollegInnen weiter. Von der einfachen Atemübung, Imagination, progressiver Muskelrelaxation (PMR) bis zur Kognition und Achtsamkeitsübungen soll in den Abteilungen 5 bis 10 Minuten lang entspannt werden, um in angespannten Situationen wieder klare Gedanken fassen zu können.

MultiplikatorInnenschulung, finanziell gefördert von der WGKK, hat mit 8 Personen am 19./20. April 2017 stattgefunden. Es kann u.a. unterstützend sein, um mit Ärger und Wut angemessen umzugehen und kurz „durchzuatmen“, bevor es mit der Arbeit weitergeht.

Supervision, Mentoring, interne Fortbildungen