

## Gesund am Arbeitsplatz

**Eine gute Arbeitsatmosphäre mit zufriedenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erhöht die Leistung am Arbeitsplatz. Zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind produktiver, und gute Leistungen machen wiederum zufriedener.**

Arbeitszufriedenheit und Stress hängen eng zusammen. Die negativen Schlagzeilen aus der Wirtschaft und die momentan düsteren Zukunftsaussichten bewirken grosse Unsicherheit. Umstrukturierungen, Kostenreduktionsprogramme und Fusionen sind für die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sehr bedrückend. Allein die Befürchtungen um den Verlust des Arbeitsplatzes belasten enorm. Die Betroffenen werden unsicher und verlieren an Selbstvertrauen. Die Negativspirale beginnt sich zu drehen; Druck und Stress vergrössern sich. Bei chronischem Stress erhöht sich das Krankheitsrisiko. Darunter leiden auch die Beziehungen am Arbeitsplatz, und Teammitglieder werden zu Konkurrenten. Es entstehen vermehrt Konflikte. Der psychosoziale Stress am Arbeitsplatz wird grösser, und es zeigen sich erste Symptome wie

Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit usw.

### Massnahmen

Laut einer Schätzung des Staatssekretariates für Wirtschaft (Seco) in Bern belaufen sich die auf Stress zurückzuführenden Kosten (medizinische Kosten und Produktionsausfallkosten) in der Schweiz auf über 4 Milliarden Franken. (Siehe auch Seco-Studie [www.seco-admin.ch](http://www.seco-admin.ch) «Die Volkswirtschaft» 10-2001.) Um Stress am Arbeitsplatz zu verhindern und auch zu bewältigen, gibt es unterschiedliche Massnahmen, die auf verschiedenen Ebenen durchgeführt werden können.

**1. Primärprävention:** Sie findet auf der betrieblichen Ebene statt. Zum Beispiel soll die betriebliche Arbeitsorganisation dem Menschen angepasst werden. Massnahmen wie mehr Autonomie am Arbeitsplatz, Aufgaben neu klären und festlegen, Arbeitszeiten flexibilisieren, partizipatives Management fördern usw. sollen ermöglichen, die Stressfaktoren zu reduzieren.

**2. Sekundärprävention:** Sie richtet sich an den arbeitenden Menschen und bedeutet individuelle Stressbekämpfung. Es geht darum zu lernen, die persönlichen Stressfaktoren zu identifizieren, um sie wahrzunehmen und bewältigen zu können. Dazu



Zufriedene und motivierte Angestellte tragen viel zu einem guten Arbeitsklima bei.

Bild Heidi Rauch

gehören zum Beispiel Entspannungstechniken, Meditation, Stärkung des Selbstwertgefühls, Wahrnehmungsmethoden usw.

**3. Tertiärprävention:** Sie beinhaltet Beratungs- und Unterstützungsmassnahmen für Betroffene. Dies können spezifische Therapieverfahren und Rehabilitationsmassnahmen sein.

Bei der Umsetzung von Präventionsmassnahmen allerdings stösst man auf Schwierigkeiten. Die Massnah-

men der Primärprävention haben sich als die am effektivsten, aber unbeliebtesten gezeigt. Die Sekundärpräventions-Massnahmen sind bequemer anzuwenden. Die Verantwortung der Arbeitgeberschaft und der Führungspersonen in Bezug auf die betriebliche Gesundheit ist somit sehr gross.

### Perspektiven

Um die persönliche Gesundheit am Arbeitsplatz zu wahren, ist es wichtig,

das Augenmerk auf die eigene Fort- und Weiterbildung zu richten. Diese zeigt mögliche Perspektiven und eröffnet neue Wege. Dies wiederum gibt Mut und Motivation. Schwierige Situationen am Arbeitsplatz werden so leichter bewältigt. Die eigene Arbeitssituation überdenken, sich damit auseinander setzen und die persönliche Laufbahn bewusst gestalten, ist deshalb besonders in wirtschaftlich schwierigen Zeiten sinnvoll. Gesunde, motivierte Mitarbeitende sind ein Wettbewerbsvorteil. Die betriebliche Gesundheitspolitik gewinnt immer mehr an Bedeutung. Eine aktive Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz mit gezielten Präventionsmassnahmen wird in den nächsten Jahrzehnten zur Kernaufgabe werden.

[www.arbeitsbedingungen.ch](http://www.arbeitsbedingungen.ch)  
[www.mobbing-zentrale.ch](http://www.mobbing-zentrale.ch)  
[www.mobbing-info.ch](http://www.mobbing-info.ch)

Beratungen zu Problemen am Arbeitsplatz, psychosozialen Stress, Mobbing, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Laufbahnplanung, allgemeinen juristischen Problemen am Arbeitsplatz usw. bietet die Frauenzentrale Graubünden, Beratung für Arbeit und Beruf, Gürtelstrasse 24, 7000 Chur, Information und Beratungstermine über das Sekretariat von 8.00-12.00 Uhr, Tel. 081 284 80 75, [www.frauenzentrale.ch](http://www.frauenzentrale.ch)

## Müntener & Thomas

Bei Personalfragen persönlicher

### MIT SPITZENPRODUKTEN ÜBERZEUGEN UND BEGEISTERN

Bei unserem Auftraggeber handelt es sich um ein bekanntes Weingut (Selbstkelterung und Handel) in unserer Region. Mit Spitzenprodukten hat man sich einen ausgezeichneten Namen geschaffen, und die Weine werden imagemässig hoch angesiedelt. Für den weiteren Ausbau der Marktaktivitäten suchen wir heute eine erfahrene Persönlichkeit als

## WEIN-VERKÄUFER

im Aussen- und Innendienst

### DIE HAUPTAUFGABEN

Sie bearbeiten schweremässig den Gastrobereich, d. h. Betreuung der bestehenden Kunden sowie aktive Gewinnung von Neukunden. Dabei sprechen Sie eher die gehobene Gastronomie in unserer und der weiteren Region an. Daneben helfen Sie auch im Innendienst mit in der Vinothek, bei Anlässen und Promotionen im Hause.

### DAS ANFORDERUNGSPROFIL

Wir sehen uns ganz klar nach einem Profi um, d. h. für uns, Sie bringen ein fundiertes Weinwissen mit, haben Erfahrung im Umgang mit einer anspruchsvollen Kundschaft und waren idealerweise schon im Gastronomiebereich tätig. Mit Ihrer Persönlichkeit wirken Sie überzeugend, glaubwürdig und positiv. Sie wollen mitziehen und Erfolg haben.

### DAS ANGEBOT

Eine nicht alltägliche Chance für einen Weinfachmann, in einem Top-Umfeld einen Bereich neu aufzubauen und mit guten Ideen und Engagement Erfolg zu haben. Selbstverständlich werden die Anstellungsbedingungen Ihren Qualifikationen entsprechen.

### IHRE KONTAKTPERSON

Herr Hans-Jörg Müntener erwartet gerne Ihre vollständige Bewerbung mit Foto. Für erste Auskünfte steht er Ihnen auch am Telefon zur Verfügung und freut sich, Sie kennen zu lernen. Für Diskretion und Kompetenz bürgt unser Name.

Müntener & Thomas Personal- und Unternehmensberatung AG  
9471 Buchs, Churer Strasse 35, e-mail: [info.buchs@job-online.ch](mailto:info.buchs@job-online.ch)



081 750 52 32

[www.job-online.ch](http://www.job-online.ch)



Würth Phoenix International B.V. ist ein erfolgreiches international tätiges IT-Unternehmen. Als IT- und Consulting Unternehmen sind wir mit unseren Dienstleistungen und Produkten Ansprechpartner für Informatikprojekte und Spezialist für die Optimierung von Geschäftsprozessen.

Für die Branch in Chur suchen wir eine jüngere initiative Persönlichkeit als

## Supply Chain Manager / Consultant

In dieser herausfordernden Position beraten und betreuen Sie unsere Kunden auf dem internationalen Markt.

Zu Ihren Hauptaufgaben gehören:

- Durchführung von Soll-/Ist-Analysen bei Kunden
- Erarbeitung von Beschaffungskonzepten
- Durchführung von Audits in bestehenden Organisationen
- Beratung, Schulung und Einführung von Reorganisationsmassnahmen
- Betreuung und Ausbau der Kundenbeziehungen

Sie sind idealerweise eine unternehmerisch/analytisch denkende Persönlichkeit mit Durchsetzungsvermögen, abgeschlossenem Studium als Betriebswirtschafter mit Schwerpunkt Beschaffung, Berufsakademie. Sie verstehen die betrieblichen Zusammenhänge dank Ihrer Fähigkeit vernetzt zu denken und verfügen über Erfahrung in der Projektleitung. In deutsch und englisch kommunizieren Sie auf allen Stufen sicher und überzeugend und sind zwischen 25 und 35 Jahre jung. Wenn Sie zudem Berufserfahrung und viel Eigeninitiative mitbringen sowie Freude haben, viel Neues zu lernen und Ihr Angebot auf unsere Anforderungen passt, sollten Sie sich unbedingt bei uns bewerben.

Wir bieten attraktive Anstellungsbedingungen sowie permanente Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an Herrn Riccardo Thöni. Für telefonische Auskünfte steht Ihnen Herr Thöni gerne unter 081 558 00 12 zur Verfügung.

Würth Phoenix International B.V. • Aspermontstrasse 1 • 7004 Chur  
[www.wuerth-phoenix.com](http://www.wuerth-phoenix.com)