



DIE 5 WICHTIGSTEN MASSNAHMEN FÜR MEHR WELLBEING IN DEINEM UNTERNEHMEN



brainbracer.com



Ein gesundes Arbeitsumfeld ist der Schlüssel zu langfristigem Erfolg. Studien zeigen, dass Unternehmen mit hoher Mitarbeiterzufriedenheit bis zu **20 % produktiver** sind und deutlich weniger Krankheitsausfälle verzeichnen.



Doch was macht ein **gesundes Arbeitsumfeld** aus?

Diese Checkliste zeigt dir fünf wirkungsvolle Maßnahmen, mit denen du das Wohlbefinden in deinem Unternehmen gezielt verbessern kannst:



1. Etabliere flexible Arbeitsmodelle
2. Unterstütze mentale Gesundheit
3. Fördere Bewegung und Ergonomie
4. Schaffe eine wertschätzende Kultur
5. Unterstütze gesunde Ernährung



1. ETABLIERE FLEXIBLE ARBEITSMODELLE



Warum ist das wichtig?

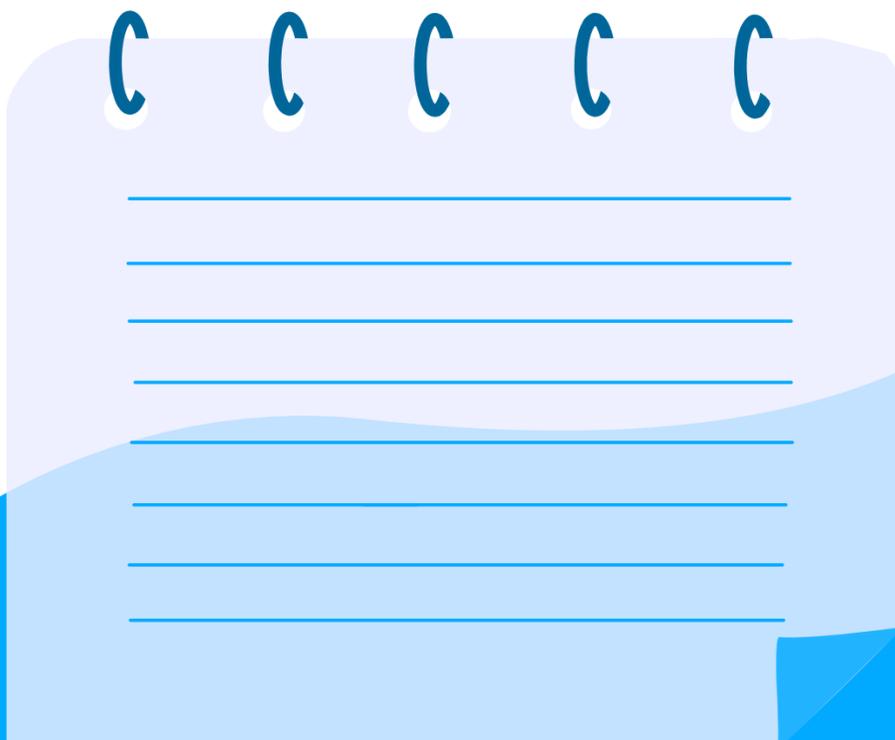
Mitarbeitende mit mehr Kontrolle über ihre Arbeitszeiten sind zufriedener, weniger gestresst und produktiver. Flexibilität erhöht die Loyalität gegenüber dem Unternehmen und senkt die Fluktuation. Studien zeigen, dass 80 % der Arbeitnehmer sich flexible Arbeitszeiten wünschen, um Beruf und Privatleben besser zu vereinen.



So setzt du es um:

- Biete Homeoffice-Optionen und flexible Arbeitszeiten an.
- Entwickle individuelle Arbeitszeitmodelle für verschiedene Lebenssituationen.
- Nutze digitale Tools für ortsunabhängige Kommunikation und Zusammenarbeit.

Deine Notizen:





2. UNTERSTÜTZE MENTALE GESUNDHEIT



Warum ist das wichtig?

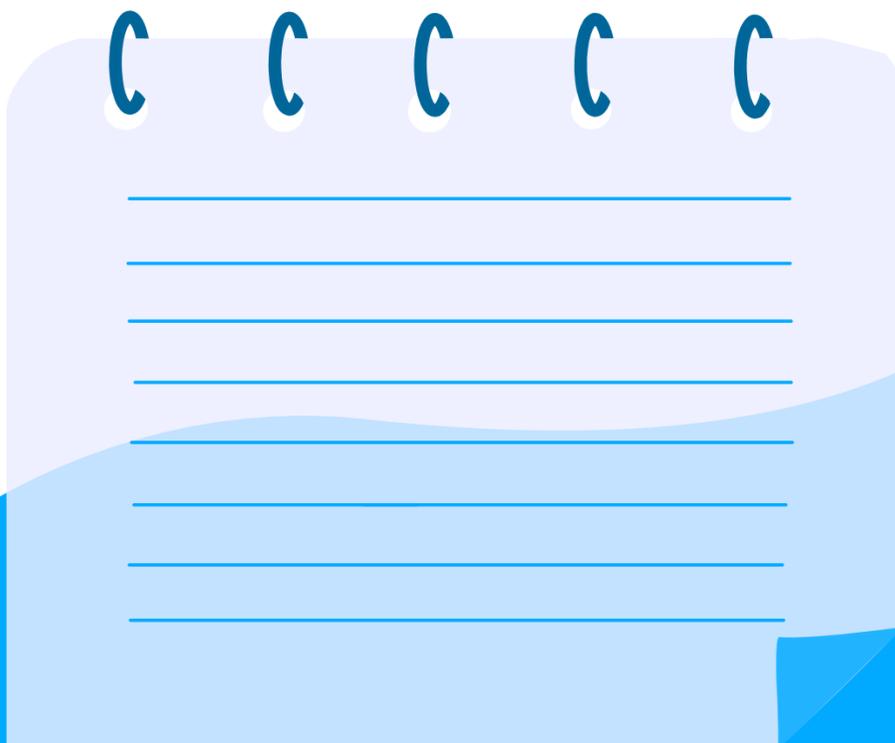
Psychische Belastungen gehören zu den häufigsten Ursachen für Fehlzeiten. Unternehmen, die mentale Gesundheit fördern, schaffen ein produktiveres und nachhaltiges Arbeitsumfeld. Mitarbeitende, die sich mental unterstützt fühlen, sind motivierter und leistungsfähiger.



So setzt du es um:

- Biete Stressbewältigungskurse, Meditation oder Achtsamkeitsprogramme an.
- Errichte anonyme Beratungsangebote oder externe Coaching-Programme.
- Sensibilisiere Führungskräfte für den Umgang mit mentalen Belastungen.

Deine Notizen:



3

3. FÖRDERE BEWEGUNG UND ERGONOMIE



Warum ist das wichtig?

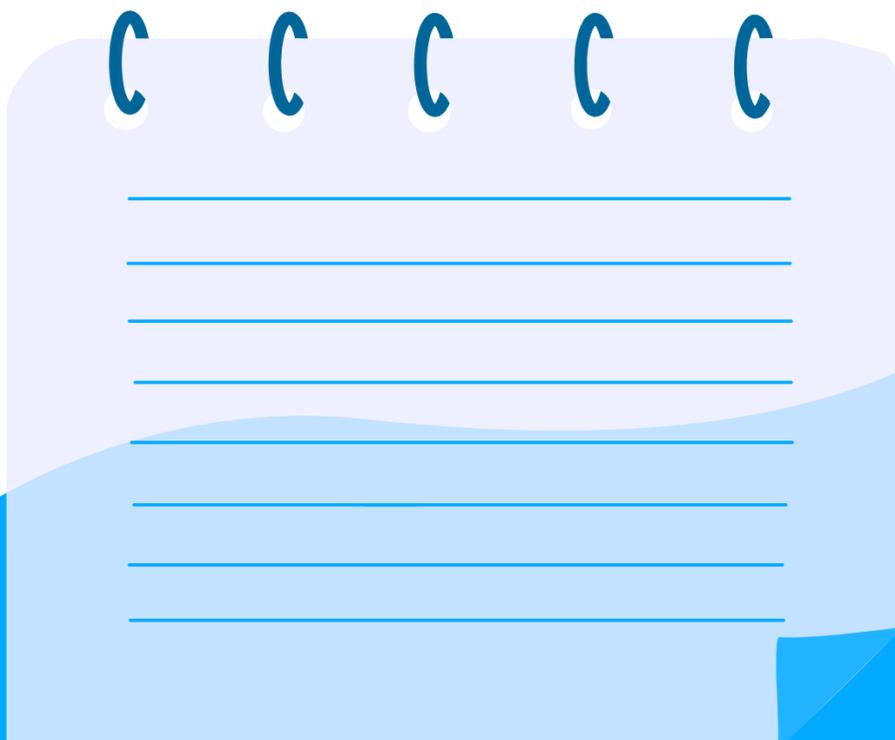
Langes Sitzen und mangelnde Bewegung führen zu gesundheitlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Erschöpfung. Ein bewegungsfreundlicher Arbeitsplatz fördert die Leistungsfähigkeit und reduziert krankheitsbedingte Ausfälle.



So setzt du es um:

- Stelle ergonomische Möbel wie höhenverstellbare Schreibtische zur Verfügung.
- Ermutige zu Bewegungspausen oder täglichem Stretching.
- Unterstütze Sportangebote durch Firmenfitnessprogramme oder Zuschüsse.

Deine Notizen:





4. SCHAFFE EINE WERT- SCHÄTZENDE KULTUR



Warum ist das wichtig?

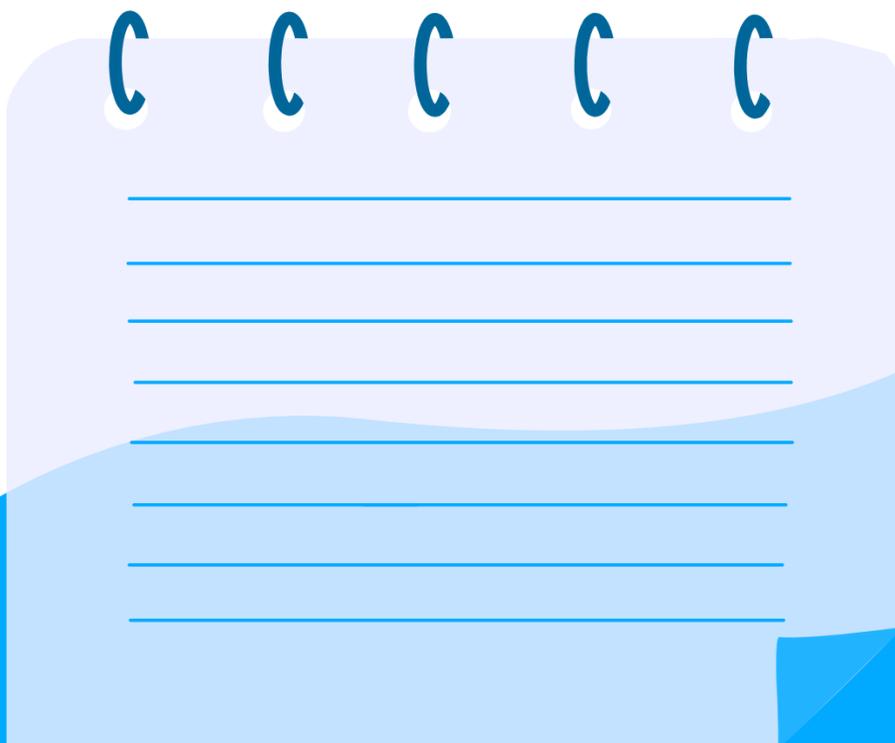
Ein positives Arbeitsklima fördert Motivation und Bindung an das Unternehmen. Mitarbeitende, die sich wertgeschätzt fühlen, sind engagierter und produktiver. Ein Mangel an Anerkennung zählt zu den häufigsten Kündigungsgründen.



So setzt du es um:

- Implementiere eine Feedback-Kultur mit regelmäßigen Gesprächen.
- Führe Anerkennungs- und Belohnungsprogramme für besondere Leistungen ein.
- Organisiere Teamevents, um den Zusammenhalt zu stärken.

Deine Notizen:





5. UNTERSTÜTZE GESUNDE ERNÄHRUNG



Warum ist das wichtig?

Die richtige Ernährung beeinflusst Konzentration und Energielevel. Unternehmen, die gesunde Alternativen anbieten, fördern die langfristige Gesundheit ihrer Mitarbeitenden und reduzieren krankheitsbedingte Ausfälle.



So setzt du es um:

- Biete frisches Obst, gesunde Snacks und Wasserstationen an.
- Optimierte das Kantinenangebot mit gesunden, ausgewogenen Mahlzeiten.
- Organisiere Ernährungsworkshops oder Gesundheitskampagnen.

Deine Notizen:

A light blue spiral-bound notepad with five rings at the top and several horizontal lines for writing. The notepad is positioned on a blue background that curves upwards from the bottom right corner.





Wie geht es deinem Team?

Ein gesundes Arbeitsumfeld beginnt mit Klarheit. Mit dem Professional Wellbeing Score erkennst du, wo du stehst, und kannst gezielt sorgen, dass du und dein Team zufriedener und produktiver werdet.



Lass uns reden:

brainbracer.com/wellbeing-score