

Wissen Aus deR dRoGeRie



Special
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie

Gesund an der arbeit

«Gesunde Mitarbeitende sind Gold wert»

Von Rechts wegen: Arbeit darf nicht krank machen
ein Arbeitsplatz für jedes Alter

Inhalt

Leseprobe

- 4 **Kurz und bündig**
- 6 **«Gesunde Mitarbeitende sind Gold wert»**
Von einem betrieblichen Gesundheitsmanagement profitieren alle.
- 11 **Wer arbeitet, muss sich ausruhen**
Wer diese simple Regel nicht beachtet, läuft Gefahr, auszubrennen.
- 15 **Stress kreativ lösen**
Man kann die inneren «Antreiber» besser kontrollieren als die äussern.
- 17 **Generation «Mausklick»**
Im Berufsleben sind uns die kleinen, aber wichtigen Bewegungseinheiten abhandengekommen.
- 20 **Richtig sitzen will gelernt sein**
Beim Arbeiten am Computer kann man sitzend vieles falsch machen.
- 25 **Von Rechts wegen: Arbeit darf nicht krank machen**
Der Schutz des Arbeitnehmers vor krankmachenden Arbeitsbedingungen ist mehr als ein feiner Zug des Chefs.
- 29 **Grundpfeiler der Zufriedenheit**
Ganzheitlichkeit, Teamarbeit, Autonomie und Transparenz sind vier Grundvoraussetzungen für einen gesunden Arbeitsplatz.
- 33 **Sensibles Hand-Werk**
Bei praktisch jeder Arbeit sind die Hände die Hauptpersonen. Es lohnt sich, Sorge zu ihnen zu tragen.
- 36 **Wenn Mensch und Job zusammen älter werden**
«Betriebliches Altersmanagement» ist die individuelle Anpassung des Jobs an die älter werdenden Mitarbeitenden.
- 38 **Traumjob gefunden**
Das gibt's, Menschen, die in ihrem Traumjob arbeiten.
- 41 **Krank sein unerwünscht**
Gut beraten ist, wer sein Immunsystem möglichst fit hält.
- 45 **Joggen mit dem Chef**
Viele Verantwortliche in Firmen haben erkannt, dass sie etwas für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden tun müssen.

Was ist ein «gesunder Arbeitsplatz»?

