

Ein praktischer Ansatz für das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden

Willis Towers Watson unterstützt Arbeitgeber dabei, Mitarbeitende ganzheitlich für die eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu begeistern. Wir entwickeln und implementieren Strategien und Lösungen, die die physischen, finanziellen, emotionalen und sozialen Dimensionen des Wohlbefindens miteinander verbinden. Wir nutzen unsere umfangreiche Forschung und Daten, Mitarbeiterumfragen und verhaltenswissenschaftliche Erkenntnisse, um eine Kultur des Wohlbefindens mit engagierten Führungskräften, effektiven Managern und engagierten Mitarbeitern zu entwickeln.

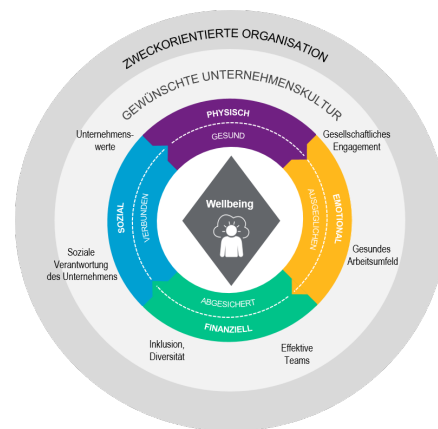
Wir konzentrieren uns darauf, wie das Wohlbefinden, hauptsächlich aus der Benefits Perspektive, eingebunden werden kann und bieten einen geradlinigen Ansatz. Die hier beschriebenen Leistungen können einzeln oder über einem umfassenderen strategischen Ansatz zum Wohlbefinden integriert werden.

Wellbeing Diagnostic

Um den aktuellen Stand des Wohlbefindens in Ihrer Organisation zu verstehen und eine Basis für zukünftige Messungen zu schaffen, empfehlen wir, mit unserem zweiteiligen Wellbeing Diagnostic aus Arbeitgeber- und Arbeitnehmerperspektive zu beginnen. Dies kombiniert eine Mitarbeiterbefragung zum aktuellen Stand des Wohlbefindens in den vier Dimensionen unter Verwendung unserer marktführenden Employee Engagement Software, mit einer Arbeitgeberbefragung, aus der Sie einen aktuellen Benchmark im Vergleich zu angebotenen Best-Practice-Programmen und -Richtlinien erhalten.

Arbeitgeberperspektive

Arbeitnehmerperspektive



Indem wir die Perspektive der Mitarbeitenden mit der des Arbeitgebers verbinden, können wir schnell wichtige Erkenntnisse gewinnen, um Schwerpunktbereiche für eine Wellbeing-Strategie zu identifizieren. Zum Beispiel, gibt es Lücken in Ihrem Benefit-Portfolio oder scheinbar richtige Programme erzielen nicht die erwarteten Ergebnisse? Oder muss man schauen, wie man die Bekanntheit der Programme durch Einbeziehung von Führungskräften und Kommunikation verbessert?

Wellbeing Inventory

Wenn Sie derzeit nicht wissen, welche Benefits, Ressourcen und Richtlinien zum Thema Wellbeing Sie im Unternehmen bereits eingeführt haben, kann unser Online-Wellbeing Inventory Tool ein guter Anfang sein. Als Teil unserer modularen Benefits Insights-Technologie für Arbeitgeber können Sie Kollegen an verschiedenen Standorten auffordern, die Fragebögen auszufüllen, in denen die für die Mitarbeitenden verfügbaren Programme in verschiedenen Kategorien über die vier Dimensionen des physischen, finanziellen, emotionalen und sozialen Wohlbefindens abgefragt werden.

Analyse und Prioritätensetzung

Wir berücksichtigen auch erweiterte Schadensanalysen (sofern verfügbar), Daten zum Lebensstil und existierende Benefits um die Prioritäten für Ihr Unternehmen zu ermitteln. Insbesondere Daten die den grössten Return on Investment haben wie z. B. verbesserte Werte für das Mitarbeiterengagement oder Produktivitätssteigerungen.

Lösungen

Sobald die Prioritäten festgelegt sind, oft in Form einer 3-Jahres-Roadmap, bringen wir unsere erstklassigen Lösungen ein, um die identifizierten Bedürfnisse zu unterstützen. Zum Beispiel:

- Unsere **monatlichen Wohlfühl Tipps** sind in mehreren Sprachen verfügbar und auf alle lokalen Umgebungen und Kulturen zugeschnitten
- **Veranstaltungskalender** - wir helfen Ihnen bei der Planung regelmässiger Veranstaltungen wie Gesundheitstage, Team-Challenges, Ernährungskurse, Webinare zur mentalen Gesundheit und mehr
- Sonstige **Kommunikation** zur Unterstützung von Veranstaltungen, zur Einbindung von Führungskräften, zur Einführung neuer Programme oder einfach zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz Ihrer Mitarbeitenden
- Wir haben die **besten Anbieter** von strategischen Gesundheitslösungen in einer Reihe von Kategorien identifiziert, von Einzellösungen bis hin zu umfassenderen Plattformen für das Wohlbefinden
- **Technologie** - unsere Embark App kann als Ihr Wellbeing-Hub dienen, um verschiedene Lösungen an einem Ort zusammenzuführen und so die Employee Experience zu verbessern

Weltgesundheitsstag (7. April)

Wussten Sie, dass diverse gesunde Gewohnheiten sowohl Ihre Immunsystem stärken, als auch chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs verhindern und behandeln können?

In was für einem Gesundheitszustand Sie sich auch befinden, Sie können immer verbessert werden!

Wählen Sie eine oder zwei dieser gesunden Gewohnheiten aus, auf die Sie sich in diesem Monat vorrangig konzentrieren möchten.

- 1. Ernährung**
Erhöhen Sie Ihre Nährstoffzufuhr, indem Sie sich auf den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln konzentrieren. Besonders Blattgrüne (wie Spinat, Grünkohl, Kohl oder Linsen), hartes Getreide wie Kamut, Paprika, Kürbis, auch Zucchini und Knoblauch, Nüsse und Avocado für gesunde Fette und Biotin- und Vitamin B12 für Eisen.
- 2. Ernährung (ja, sie ist wichtig!)**
Vermeiden Sie verarbeitete chemische Substanzen wie Transfette, Vermeiden Sie Süßigkeiten und stark kohlenhydratreiche Lebensmittel. Achten Sie auf die Nährstoffangaben auf der Verpackung.
- 3. Hydratation**
Konzentrieren wir uns immer noch auf das, was Sie zu sich nehmen, als den wichtigsten Faktor, den Sie kontrollieren können? Trinken Sie mehr Wasser oder Kohlenwasserstoff, mindestens 8 Gläser pro Tag. Kaffee hat einige Vorteile, sollte im Idealfall aber nicht in Ihr wichtigstes Flüssigkeitsbudget einbezogen werden. Soda und süße Getränke sollten Sie sich nur für Feiertage und besondere Anlässe aufheben. Ihre Gesundheit!
- 4. Bewegung!**
Geeignetes Training wird bei jeder Woche eine Stunde lang, 100 bis 150 Minuten pro Woche, zuhundertmal sicher, dass Sie bewegen. Das bedeutet, die ganzen Tag an Ihren Schritten. Stellen Sie sich einen Wecker, um aufzustehen und gehen Sie spazieren. Online-Videos, die Ihnen die Parken Sie Ihr Auto auf der anderen Seite des Parkplatzes oder fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit. Finden Sie Wege Bewegung in Ihren Tag zu integrieren.
- 5. Mochten Sie ...**
Ihre Immunität stärken, um sich vor COVID-19 oder anderen Krankheiten zu schützen? Oder chronische Krankheiten wie Diabetes, eine Herz-Kreislauferkrankung oder Krebs bekämpfen? Sich nicht mehr müde und gestresst fühlen oder unter Verdauungs- oder anderen Problemen leiden?
- 6. Managen Sie Ihren Stress**
Wir können einen Teil des Lebens nicht vermeiden, als Stress, um seine Auswirkungen zu managen. Finden Sie Wege, um Stress zu managen.
- 7. Verbunden bleiben**
Finden Sie einen Sinn im Leben.

Was essen wir?

Nährwertangaben verstehen

Zuckerfrei, cholesterinfrei, natriumarm, wenig Fett, organisch ... Es gibt viele Konzepte hinter den Etiketten von Lebensmitteln, und selten verstehen wir wirklich, ob das Produkt gesund ist oder nicht. Es ist immer gesünder, Lebensmittel in ihrem natürlichen Zustand zu konsumieren – so kann man nachvollziehen wo sie herkommen, ob aus dem Acker, von einem Baum oder ob das Tier auf dem Land oder im Wasser gehalten ist. Allerdings ist dieser Konsum eine ziemlich unrealistische Erwartung. Wir möchten Ihnen mit diesem kurzen Leitfaden helfen, eine gesündere Auswahl treffen zu können, wenn Sie auf eine schnelle Mahlzeit oder einen Snack zurückgreifen müssen.

1. Lies die Inhaltsstoffe
Der erste Schritt für eine gute Wahl ist die Überprüfung der Inhaltsstoffe des Lebensmittels. Denk daran, dass diese vom höchsten zum niedrigsten Wert geordnet sind, je mehr der Menge, die im Produkt enthalten ist. Auf diese Weise kannst du die Produkte vermeiden, die Zucker oder schlechte Fette am Anfang der Liste haben. Du kannst auch nach gesunden Inhaltsstoffen, wie Nüssen und Vollkorn suchen. Bevorzuge solche Produkte, die im Idealfall nur bekannte Zutaten enthalten, die ein Rezept ableiten, das du auch zu Hause herstellen kannst. Für eine optimale Gesundheit müssen wir unseren Körper mit möglichst natürlichen Zutaten versorgen.

2. Gehe die wichtigsten Punkte der Nährwertabelle durch
Die Nährwertangaben, die auf Lebensmitteln angegeben werden, sind in der Regel durch die Gesetzgebung bedingt und können sehr variabel sein. Die Nährwertabelle kann nützlich sein, um zwei oder mehr Produkte der gleichen Art oder die Gesamtkonzentration zu vergleichen, aber den Fokus sollte immer auf den Inhaltsstoffen liegen.

Bei der Überprüfung der Nährwertabelle müssen wir jedoch darauf achten, die auf dem Etikett angegebene Portionsgröße zu überprüfen. Oftmals wird angegeben, dass die gesamte Packung 2 Portionen entspricht, obwohl wir normalerweise häufig den gesamten Inhalt essen. Achten Sie darauf, ob wir die Werte in der Tabelle multiplizieren sollten, um ein genaues Maß für die aufgenommene Menge zu erhalten.

Wir können dann die Menge einiger Hauptbestandteile überprüfen: Zucker, verarbeitete Fette und Salz. Die Lebensmittelindustrie verwendet diese Bestandteile exzessiv, um die Geschmackhaftigkeit von verarbeiteten Lebensmitteln zu erhöhen. Allerdings können diese in hohen Mengen schädlich für unsere Gesundheit sein. Obwohl die Information des Energiewertes (Kalorienwert) und anderer Nährstoffe ebenfalls relevant ist, ist es nicht notwendig, sich auf diese Angaben zu konzentrieren, wenn wir uns abwechslungsreich ernähren, frisches Obst und Gemüse integrieren und uns unserer Sättigung beim Essen bewusst sind.

Nicht besonders auf:

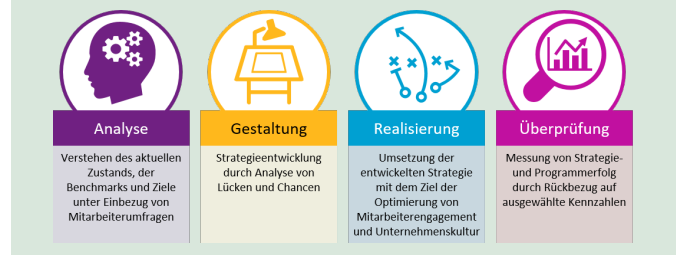
Zucker: Wird u. a. als Süßungsmittel, Farbstoff (Karamell) oder Konservierungsmittel verwendet. Es kann durch andere Namen wie Fruktose, Maltose oder Maltinose getarnt sein. Es ist bekannt, dass sein hoher Konsum Fettleibigkeit, Diabetes und Karies fördert. Beachte, 5 Gramm Zucker pro Portion entspricht dem Verzehr von 1 Teelöffel reinem Zucker. Hast du gesehen, wie viele Teelöffel Zucker in einer Dose Limonade oder Fruchtsoftdrink enthalten sind? Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, die tägliche Zuckermenge auf 36 g für Männer und 25 g für Frauen zu begrenzen, für Kinder sogar noch weniger.

Verarbeitete Fette: Informationen über den Nutzen und die Schädlichkeit der verschiedenen Arten "Fette in Lebensmitteln" sind unklar. Hoch ungesättigt, mehrfach ungesättigt und gesättigt können mehr oder weniger verarbeitete Fette sein. Unser Körper...

Über Willis Towers Watson

Willis Towers Watson (NASDAQ: WLTW) gehört zu den weltweit führenden Unternehmen in den Bereichen Advisory, Broking und Solutions. Wir unterstützen unsere Kunden dabei, aus Risiken nachhaltiges Wachstum zu generieren. Unsere Wurzeln reichen bis in das Jahr 1828 zurück – heute ist Willis Towers Watson mit 45.000 Mitarbeitern in über 140 Ländern und Märkten aktiv. Wir gestalten und liefern Lösungen, die Risiken beherrschbar machen, Investitionen in die Mitarbeiter optimieren, Talente fördern und die Kapitalkraft steigern. So schützen und stärken wir Unternehmen und Mitarbeiter. Unsere einzigartige Perspektive bietet uns einen Blick auf die erfolgskritische Verbindung personalwirtschaftlicher Chancen, finanzwirtschaftlicher Möglichkeiten und innovativem Wissen – die dynamische Formel, um die Unternehmensperformance zu steigern. Erfahren Sie mehr unter willistowerswatson.com

Unser Ansatz



Für weitere Informationen zu diesen Dienstleistungen oder zur Entwicklung eines umfassenderen Ansatzes für das Thema Wellbeing in Ihrer Organisation wenden Sie sich bitte an Ihren Willis Towers Watson Berater.