

Work-Life-Balance

Optimierung des persönlichen Gleichgewichts zwischen Beruf und Privat mit Hilfe des upgrade-Analysetools ‚Peak-Check‘

1 Ausgangslage und Zielsetzung

Gesunde und leistungsbereite Mitarbeitende als zentraler Erfolgsfaktor

Der langfristige Erfolg einer Organisation hängt stark von motivierten und einsatzfähigen Mitarbeitenden ab. Doch die Erhaltung deren Leistungskraft ist nicht selbstverständlich.

Nicht nur die Mitarbeitenden sind gefordert, sich um ihre Gesundheit zu sorgen. Auch die Organisation kann ihnen Unterstützung darin bieten, ihre Einsatzbereitschaft und -fähigkeit zu erhalten. Das Schlagwort heißt ‚Work-Life-Balance‘.



Work-Life-Balance

Der Begriff beschreibt den Zustand des Gleichgewichts zwischen den Ansprüchen, die zum einen aus dem Arbeitsumfeld und zum anderen aus dem privaten Leben an eine Person gestellt werden.

Der Ausgleich zwischen dem Berufsalltag und dem Privatleben sollte für jede/n MitarbeiterIn eine Ressource darstellen, die sie/ihn dazu befähigt, beide Lebensbereiche mit Elan und Schwung zu meistern.

Lange Arbeitszeiten, eventuell Schichtarbeit, hohe Anforderungen in Bezug auf Qualität und Quantität der Arbeit mit dem Privatleben, Familie, Freunden und Hobbies in Einklang zu bringen, ist nicht immer einfach bzw. möglich.

Der von upgrade entwickelte Fragebogen **Peak-Check** zur Work-Life-Balance untersucht, in welchen Bereichen auf individueller und organisationaler Ebene Stressoren und Ressourcen liegen. Dabei werden drei Bereiche, jeweils bezogen auf Arbeits- und privates Umfeld, untersucht:

1. **Systemfaktoren**, d.h. verschiedene Umfelder, in denen sich Work-Life-Balance darstellen kann, wie beispielsweise Arbeitsumfeld, Familie, Partnerschaft, Kollegen...
2. **Situative Faktoren**, die Stress auslösen können, wie Zeitdruck, Konflikte, Klima...
3. **Ergebnisfaktoren**, also mögliche Folgen von Stress auslösenden Situationen, die selbst wieder zu Belastungen werden können, wie Gesundheit, emotionale Überforderung, Belastung...

2 Nutzen für Ihre Organisation

Mitarbeitende erkennen Optimierungspotenziale und die Organisation kann gezielt daran ansetzen

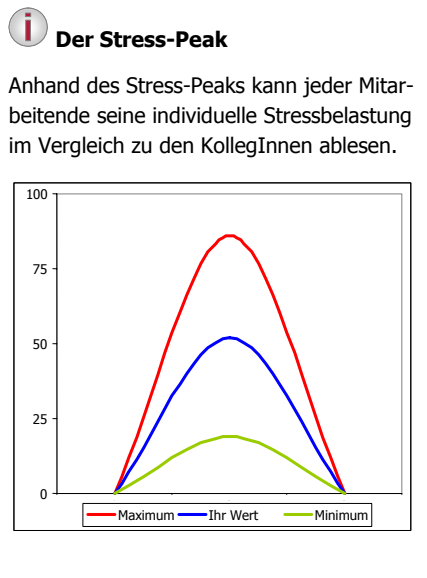
Unser Analysetool **Peak-Check** bietet allen Mitarbeitenden die Möglichkeit, sich mit ihrem individuellen Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben aktiv auseinander zu setzen. Darüber hinaus werden organisationsweite Optimierungsmöglichkeiten durch die Analyse der Angaben aller Mitarbeitenden sichtbar. An diesen Stellschrauben kann im Anschluss daran von Organisationsseite angesetzt werden. Aus der Analyse ergeben sich positive Ergebnisse:

- ▶ Organisationsweite Optimierungspotenziale in Bezug auf die Leistungssteigerung und -erhaltung der Mitarbeitenden werden identifiziert und können gezielt ausgeschöpft werden
- ▶ Mögliche Fehlentwicklungen werden frühzeitig erkannt und vorbeugendes Entgegenwirken ist möglich.
- ▶ Die Selbstreflexion der Mitarbeitenden wird durch die Einzelauswertung unterstützt und ihre Veränderungsbereitschaft gestärkt. Die Eigenverantwortlichkeit der Mitarbeitenden wird erhöht.

Bezüglich der Auswertung des **Peak-Checks** bestehen unterschiedliche Möglichkeiten:

▶ Gruppenauswertung:

Die Ergebnisse einer Organisationseinheit werden im Vergleich zu anderen Einheiten dargestellt und aufbereitet. Hieraus lassen sich gezielt Veränderungsbedarfe bezüglich der Work-Life-Balance der Mitarbeitenden ableiten. Upgrade unterstützt sie im Anschluss mit maßgeschneiderten Entwicklungsmaßnahmen zur Work-Life-Balance.



▶ Einzelauswertung:

Für jeden teilnehmenden Mitarbeitenden erstellt upgrade einen individuellen Auswertungsbericht, in dem die persönlichen Ressourcen den Stressoren gegenübergestellt werden. Hier werden im Einzelnen gezielt Anregungen gegeben, wie in Eigeninitiative Verbesserungen der individuellen Work-Life-Balance vorgenommen werden können. Gerne bieten wir den Mitarbeitenden auch Einzelcoachings zur gezielten Bearbeitung von Themenbereichen.

3 Unser Vorgehen

Upgrade unterstützt Sie bei der systematischen Analyse der Work-Life-Balance Ihrer Mitarbeitenden bis hin zur Umsetzung von Veränderungen auf Organisationsebene

Upgrade begleitet die Befragungsaktion in der Organisation von Beginn bis Ende. Jeder teilnehmende Mitarbeitende erhält einen individuellen Zugang zu einer Online-Plattform, auf der der Peak-Check ausgefüllt werden kann. Alternativ besteht die Möglichkeit, den Fragebogen in einer Papierversion zu bearbeiten. Das nach statistischen Gütekriterien aufgebaute Analysetool kann innerhalb kürzester Zeit problemlos ausgefüllt werden.

Upgrade übernimmt die Erstellung der organisationsweiten Auswertung. Hier

werden wesentliche Ergebnisse einzelner Gruppen mit denen der Gesamtorganisation verglichen, daraus mögliche Veränderungsbedarfe abgeleitet und in einem detaillierten Bericht erläutert. Darüber hinaus erstellen wir individuelle Auswertungsberichte, aus denen jede/r Mitarbeitende persönliche Ressourcen und Stressfaktoren der Work-Life-Balance ersehen kann.

Wir freuen uns darauf, Ihnen in einem persönlichen Gespräch die konkreten Möglichkeiten für Ihre Organisation zu erläutern. Sprechen Sie uns einfach an: 089 / 66 59 29 70 oder schreiben Sie uns eine E-Mail: office@upgrade-hr.com

Dr. Petra Bernatzeder

Viele denken bei Kapital an Zahlen. Wir an Menschen!

Upgrade **unterstützt Sie bei der Bewertung und Entwicklung Ihres Humankapitals** – denn engagiert und effizient arbeitende Mitarbeiter sind das wertvollste Kapital Ihres Unternehmens.

Unser Ziel ist, **Ihren Unternehmenserfolg nachweislich und dauerhaft zu steigern** durch HR-Analysen, Potenzialbewertungen und maßgeschneiderte Entwicklungsprogramme.

Unter www.upgrade-hr.com finden Sie neueste Informationen zu Humankapital Management.

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!