

Führungs-Tipps für die gesundheitsförderliche Führung auf Distanz (Home-Office, mobiles Arbeiten)

Kompetenz	Wirkung auf Gesundheit und Motivation	Beispielhaftes Verhalten
Zielorientiertes Führen (MbO)/ Vertrauen schenken	<p><i>Sicherheit und Handlungsspielraum</i> Gut formulierte Ziele geben Sicherheit und Handlungsspielraum in «stressigen» Situationen.</p> <p><i>Zeitdruck (sehr relevante psychische Belastung)</i> Mit klaren und realistischen Zielen kann die zeitliche Belastung gesteuert werden.</p> <p><i>Selbstwirksamkeit (wichtige Kompetenz gegen Stress)</i> Durch die Besprechung der Ziele kann bei den Mitarbeitenden ein Lerneffekt erzielt werden, was die Selbstwirksamkeit erhöht.</p>	<p>Die S.M.A.R.T Formel anwenden und die Ziele <i>gemeinsam erarbeiten</i> (Partizipation) Ziele so setzen, dass (auch kleine) Erfolge möglich sind. z.B. «Bis Mittwoch im Homeoffice so installieren, dass ein längerfristiges Arbeiten von zu Hause möglich und angenehm ist.»; erst danach inhaltliche Ziele</p>
Belastungen der Mitarbeitenden managen	<p>Durch die Zielorientierung überlässt die Führungskraft das <i>Wie</i> und <i>Wann</i> den Mitarbeitenden. Die Führungskraft soll deshalb die drohende <i>Überbelastung</i> (beruflich / nicht-beruflich) im Auge behalten. Durch sein <i>unterstützendes Verhalten</i> steigert er die allgemeine <i>Wertschätzung</i> bei der Belegschaft.</p>	<p>Auffordern, Pause zu machen und die Arbeitszeit von der Freizeit genau zu trennen. Belastungen im privaten Bereich ansprechen und Lösungen suchen – sie wirken sich auf die berufliche Situation aus. Arbeitszeiterfassung kann als Sicherheit für Arbeitnehmer dienen (→ auch so kommunizieren!). So können die Ziele wieder angepasst werden.</p>
Persönlicher Kontakt pflegen und fördern	<p>Dies steigert die allgemeine <i>Wertschätzung</i>. Wenn der persönliche Kontakt im Team ebenfalls gefördert wird, stärkt dies den <i>Zusammenhalt</i> und schützt vor <i>sozialer Isolation</i>, denn Arbeitskolleginnen sind Ressourcen.</p>	<p>Das Team ermutigen, gegenseitig miteinander in Kontakt zu sein. Gemeinsame Chat-Zeiten oder virtuelle Pausen einplanen. Telefonieren, Mails, Videokonferenzen – gezielt, regelmässig und angemessen!</p>