

06-05	Entspannungs- und Erholungsraum
Begründung	<p>In einem Arbeitsfeld, wo Menschen betreut werden und bei der Arbeit Sorgfalt und Achtsamkeit gefordert sind, ist die Vorbeugung von Stress und Müdigkeit von grösster Bedeutung. Die Möglichkeit, sich während einer Pause einem ruhigen, dafür bestimmten Ort ausruhen zu können, kann die Widerstandsfähigkeit an hektischen Tagen beträchtlich erhöhen. Solche Massnahmen gehören zum BGM am Arbeitsplatz.</p>
Absicht	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stress und Müdigkeit vorbeugen ➤ Durch Stress und Müdigkeit verursachte Absenzen vorbeugen ➤ Sich als Arbeitgeber für den Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz einsetzen ➤ Die Mitarbeiterbindung durch eine Massnahme erhöhen, welche die Nachteile der Arbeitszeiten kompensiert
Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Das Bedürfnis von Mitarbeitenden erfüllen, die ein paar Minuten Erholungszeit in einer ruhigen Umgebung benötigen ➤ Eine Unternehmensidentität entwickeln
Ideen zur Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Das Thema in den Aufgabenbereich der Arbeitsgruppe «Gesundheit am Arbeitsplatz» integrieren, wenn eine solche existiert ➤ Bedarf ermitteln: <ul style="list-style-type: none"> - quantitativ: Anzahl interessierter Personen - qualitativ: gewünschte Art von Räumlichkeiten - organisatorisch: bevorzugte Zeiten ➤ Die Planung der Räume konzipieren ➤ Die ersten Ideen zur Konsultation freigeben: So können Ideen, Ansichten und Gegenvorschläge einbezogen werden ➤ Die Planung der Räume konzipieren ➤ Ein Reglement für die Pausen im «Siesta-Ruhe-Raum» ausarbeiten ➤ Nutzung und Auslastung mittels einer Liste erheben und evaluieren