

25.03.2015 – 09:00 Uhr

Energie tanken leicht gemacht

Zürich (ots) -

Mitarbeitende sollen Energie für alles haben, was ihnen wichtig ist – beruflich und privat. Das Energieprogramm von PwC umfasst einen ganzheitlichen Ansatz mit dem Fokus auf Aktivität, Einstellung, Erholung und Ernährung. Diese Elemente fliessen in diverse Aktivitäten ein; sie prägen die Rekrutierungen, die Weiterbildungen sowie das Führungsverständnis. Sie sind Thema in der Kantine, an Anlässen oder wenn sich Mitarbeitende erholen und abschalten – sei es im Ruheraum oder an den After Work Parties. Und sie formen die Publikationen: von der Neujahreskarte bis zum Jahresbericht.

Motivierte Mitarbeitende, die Spass an der Arbeit haben, sich einsetzen und ihr Bestes geben wollen, sind für PwC ein Erfolgsfaktor. Deshalb fördert PwC mit ihrem Kulturprogramm "Energy to grow your own way" eine Atmosphäre voller Energie. Der Fokus des Programms liegt auf Aktivität, Einstellung, Erholung und Ernährung. Indem Mitarbeitende Aktivitäten aus diesen vier Bereichen in ihren Alltag integrieren, beeinflussen sie ihren mentalen und physischen Energiepegel positiv. Alle Aktivitäten sind ein freiwilliges Angebot. "Auch die Geschäftsleitung lebt unser Energieprogramm vor – das ist wichtig für den Erfolg", so Claudia Sauter, Leiterin PR & Communications bei PwC Schweiz.

Mehr Energie durch Einstellung und Bewegung

Die persönliche Einstellung kann Energie geben oder vernichten. Mitarbeitende bringen sich und andere weiter, indem sie Trainingsangebote zu Zeitmanagement und Priorisierung nutzen oder Weiterbildungen im Bereich Führung. Bei Mittagsveranstaltungen mit Motivationstrainern und Meditationsleitern stehen Themen wie Stressmanagement und Meditation im Fokus. Ein White Paper, ein Film und eine Website geben zusätzliche Energietipps. Bewegung gibt Energie. Bei PwC werden Mitarbeitende nicht nur zum Treppensteigen ermuntert. Diverse Charity-Läufe, gemeinsame Pilates-, Yoga- oder Bootcamp-Sessions sowie vergünstigte Fitness-Abos halten Mitarbeitende fit. "Die verschiedenen Aktivitäten unseres Energieprogramms sind praktisch ausgelegt, können einfach in den Alltag eingebaut werden und erzielen so eine rasche Wirkung", so Michaela Christian Gartmann, Leiterin Personal bei PwC Schweiz.

Schlüsselfaktoren Erholung und Ernährung

Erholung ist ein Schlüsselfaktor für den Energiehaushalt. Regelmässige Pausen und Schlaf können Wunder wirken, nicht nur für die Konzentration. Deshalb gibt es einen Ruheraum für den Power Nap zwischendurch und Informationsveranstaltungen mit Schlafexperten. Flexible Arbeitszeiten helfen, Arbeit und Freizeit gut unter einen Hut zu bringen. Natürlich ist Erholung mehr als Schlaf, deshalb können Mitarbeitende bei verschiedenen Anlässen, wie zum Beispiel den After Work Parties, abschalten.

Essen beeinflusst den Energiehaushalt. Ernährungsexperten geben den Mitarbeitenden Tipps, wie eine ausgewogene Ernährung den Energiepegel steigert. In der Kantine gibt es ein ausgewogenes Angebot an Mahlzeiten. Frische Früchte, Nüsse, Wasser, Tee und Kaffee – gratis – geben zwischendurch den extra Energy-Boost.

Mehr Informationen zum Energieprogramm im White Paper und im Film auf www.pwc.ch/energytogrow.

Kontakt:

Claudia Sauter
Leiterin PR & Communications, PwC Schweiz
ch.linkedin.com/in/claudiasauter
claudia.sauter@ch.pwc.com

Michaela Christian Gartmann
Leiterin Personal, PwC Schweiz
ch.linkedin.com/in/michaela-christiangartmann/de

michaela.christian.gartmann@ch.pwc.com

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100008191/100770363> abgerufen werden.