

balance-time®

ZEIT ZUM AUSGLEICH in der Firma Confiserie Sprüngli

Projektziele:

- Erkennbare Ausfallstundenreduktion von min. 30 %
- Das Wohlbefinden des Mitarbeitenden allgemein steigern (Evaluation mittels regelmässiger Befragung)

Ausgangslage:

- Monotone, repetitive Tätigkeiten und Bewegungen
- Ergonomie am Arbeitsplatz nicht optimal
- 80 – 90 % stehende Arbeit
- 30 % Arbeiten in gebückter Haltung
- 30 % Arbeiten mit grossem Krafteinsatz

Daraus ergeben sich laut Fragen an die Mitarbeitenden:

- 80 % gaben Schmerzen an
- Häufigste Beschwerden (Schmerzen): Schultern, Rücken, Nacken, Lendenwirbelsäule

AlexanderTechnik / balance-time®:

- Genaue Beobachtung der Ausgangslage (Mensch und Arbeitsplatz)
- Beschwerden werden ernst genommen
- Gruppen- und individuelle Übungen und Arbeitsplatz-Anpassungen
- Gesundheits- und Achtsamkeits-Bewusstsein jeder Person stärken
- Coaching der Gesundheitsverantwortlichen (pro Abteilung)
- Anpassungen und Übungen werden im Arbeitsalltag eingebaut

Die Projektziele wurden erreicht (2019 – 2023):

- Im Durchschnitt konnten auf den bisherigen Abteilungen **30 % Ausfallstunden-Reduktion** erzielt werden **bei verbesserter Produktionssteigerung**.
- Das Wohlbefinden der Mitarbeitenden konnte gesteigert werden bei positivem Feedback.

Auch in anderen Unternehmen können / konnten mit diesem Konzept balance-time® von Priska Gauger-Schelbert gleiche Erfolge erzielt werden.