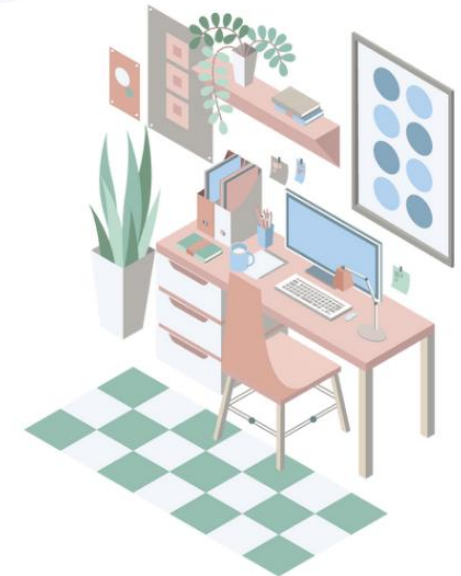




Remote
Health

Kursunterlagen

Arbeitsplatzgestaltung zum Wohlfühlen



Inhalt

- **Einführung**
 - Definition von Arbeitsplatzgestaltung
 - Bedeutung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz
- **Warum Arbeitsplatzgestaltung für Wohlbefinden unerlässlich ist**
- **So gestalten Sie einen Arbeitsplatz zum Wohlfühlen**

Einführung

- Definition von Arbeitsplatzgestaltung
- Bedeutung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz



Definition von Arbeitsplatzgestaltung

Unter Arbeitsplatzgestaltung versteht man die bewusste, sinnvolle Anpassung der Arbeitsumgebung und der Arbeitsbedingungen, um das Wohlbefinden und die Leistung der Mitarbeiter zu optimieren. Es umfasst Faktoren wie ergonomisches Design, natürliche Elemente, flexible Räume und soziale Interaktionen, um eine ganzheitliche und ansprechende Atmosphäre zu schaffen, die Produktivität, Kreativität und allgemeine Zufriedenheit steigert.



Bedeutung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz

Wohlbefinden umfasst die körperliche, geistige und emotionale Gesundheit und trägt zur Zufriedenheit und Leistung der Mitarbeiter bei.



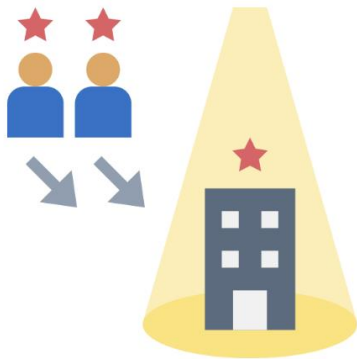
1. Verbesserte Leistung und Engagement:

Die Priorisierung des Wohlbefindens führt zu höherem Engagement, höherer Produktivität und zur Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter.



2. Gesundere Arbeitskräfte, geringere Kosten:

Initiativen zum Wohlbefinden reduzieren Fehlzeiten und Gesundheitskosten und fördern eine bessere psychische Gesundheit.



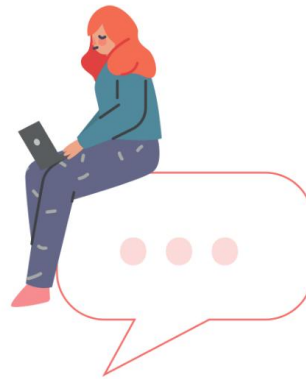
3. Talentgewinnung und -bindung:

Die Schaffung eines auf Wohlbefinden ausgerichteten Arbeitsplatzes zieht Top-Talente an und bindet qualifizierte Mitarbeiter.

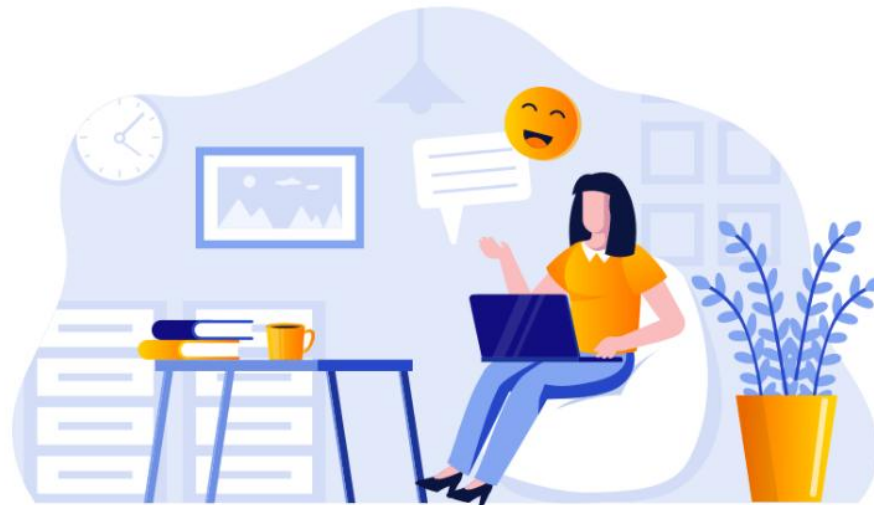
4. Innovation und positives Image:

Wohlbefinden treibt Kreativität und Innovation an und fördert einen positiven Ruf der Organisation.

Warum Arbeitsplatzgestaltung für Wohlbefinden unerlässlich ist



Die Schaffung eines gut gestalteten Arbeitsplatzes, bei dem das Wohlbefinden der Mitarbeiter im Vordergrund steht, ist von entscheidender Bedeutung. Es wirkt sich direkt auf die Zufriedenheit, das Engagement und die Leistung der Mitarbeiter aus.



Einfluss des Arbeitsumfelds auf das Wohlbefinden der Mitarbeiter:

Die physische Umgebung des Arbeitsplatzes hat erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden der Mitarbeiter. Faktoren wie Beleuchtung, Luftqualität, Lärmpegel, ergonomische Möbel und Zugang zur Natur tragen alle zum Stressniveau, zur Stimmung und zur allgemeinen Gesundheit der Mitarbeiter bei. Ein gut gestalteter Arbeitsplatz, der diese Elemente in den Vordergrund stellt, kann eine positive Atmosphäre schaffen, Stress reduzieren, den Komfort erhöhen und zu einem besseren geistigen und körperlichen Wohlbefinden der Mitarbeiter beitragen.



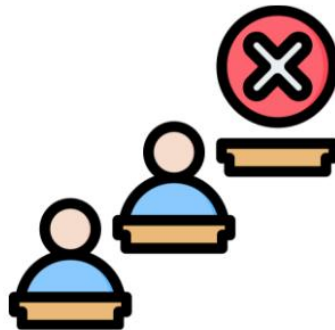
Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Mitarbeiterleistung

Das Wohlbefinden der Mitarbeiter hängt eng mit ihrer Leistung zusammen. Wenn sich Mitarbeiter gut fühlen, sind sie eher engagiert, kreativ und produktiv. Ein Arbeitsplatz, der das Wohlbefinden fördert, fördert Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit und führt zu mehr Motivation und Leistungsbereitschaft. Engagierte und motivierte Mitarbeiter sind eher bereit, die Extrameile zu gehen, innovative Ideen einzubringen und durchgängig qualitativ hochwertige Arbeit zu liefern, wodurch der Gesamterfolg des Unternehmens vorangetrieben wird.



Kosten mangelnden Wohlbefindens am Arbeitsplatz

Die Vernachlässigung des Wohlbefindens führt zu mehr Fehlzeiten und höherer Fluktuation. Unzufriedenheit und mangelnde Initiative erhöhen die Rekrutierungskosten. Darüber hinaus sind Mitarbeiter mit niedrigem Wohlbefinden wahrscheinlich weniger produktiv und engagiert, was sich letztendlich auf das Endergebnis auswirken kann. Investitionen in Wohlfühlprogramme und ein förderliches Arbeitsumfeld können diese Kosten mindern und zu einer gesünderen und produktiveren Belegschaft beitragen.



So gestalten Sie einen Arbeitsplatz zum Wohlfühlen





1. Fördern Sie Benutzerkontrolle und Flexibilität:

Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitern die Kontrolle über ihren Arbeitsplatz. Stellen Sie verstellbare Möbel, ergonomische Sitzgelegenheiten und individuelle Beleuchtungsoptionen bereit. Wenn man es dem Einzelnen ermöglicht, seine Umgebung individuell anzupassen, fördert das ein Gefühl von Eigenverantwortung und Komfort, reduziert Stress und erhöht die allgemeine Zufriedenheit.

2. Beziehen Sie die Natur und natürliche Elemente ein:

Integrieren Sie Elemente der Natur in die Arbeitsplatzgestaltung. Der Zugang zu natürlichem Licht, Blick ins Grüne und Zimmerpflanzen kann die mentale Stärke sowie die emotionale Stimmung verbessern und Stress lindern. Biophile Designprinzipien verbinden Mitarbeiter mit der Natur und unterstützen ihre emotionale und psychische Gesundheit.

3. Optimieren Sie die Beleuchtung für Ihr Wohlbefinden:

Implementieren Sie eine gut gestaltete Beleuchtung, die natürliche Tageslichtmuster nachahmt. Die richtige Beleuchtung verbessert nicht nur die Sicht, sondern reguliert auch den Tagesrhythmus und beeinflusst so die Schlafqualität, das Energieniveau und die Stimmung. Durch die Integration zirkadianer Beleuchtungssysteme können die inneren Uhren der Mitarbeiter mit ihren Arbeitsplänen in Einklang gebracht werden.

4. Akustische Umgebung verwalten:

Schaffen Sie eine ausgewogene Klanglandschaft, die Lärmablenkungen minimiert und die Konzentration fördert. Gestalten Sie verschiedene Zonen mit unterschiedlichen akustischen Eigenschaften, um konzentriertes Arbeiten und gemeinsame Aktivitäten zu ermöglichen. Dieser Ansatz stellt sicher, dass die Mitarbeiter effektiv und ohne unnötige Störungen arbeiten können.



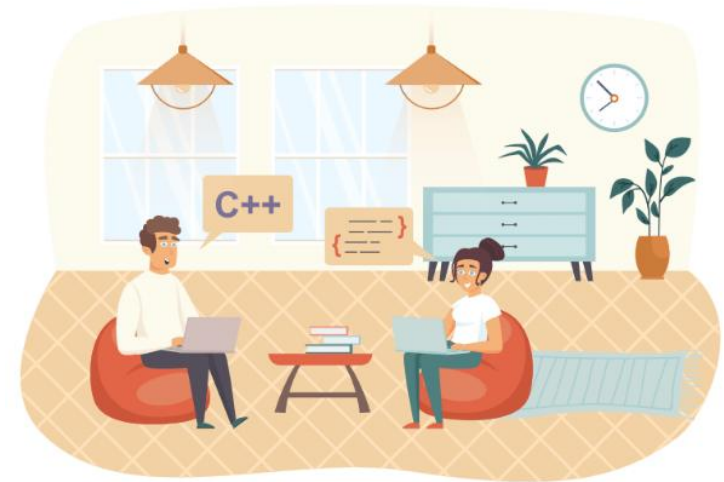


5. Fördern Sie Bewegung und aktive Körperhaltung:

Gestalten Sie den Arbeitsplatz so, dass körperliche Aktivität und Bewegung den ganzen Tag über gefördert werden. Bieten Sie höhenverstellbare Schreibtische, Steharbeitsplätze und Räume zum Strecken oder Gehen. Die Einbeziehung dieser Optionen reduziert sitzendes Verhalten, verbessert die Durchblutung und beugt gesundheitlichen Problemen vor, die mit längerem Sitzen einhergehen.

6. Ergonomie und Komfort priorisieren:

Richten Sie den Arbeitsplatz mit ergonomischen Möbeln ein, die die richtige Körperhaltung und den Komfort unterstützen. Berücksichtigen Sie Faktoren wie Stuhl-Design, Schreibtischhöhe und Tastaturplatzierung, um das Risiko von Skelettmuskulatur-Problemen zu minimieren. Bequeme Möbel steigern das Wohlbefinden der Mitarbeiter und beugen körperlichen Belastungen vor.



7. Gewährleisten Sie die Qualität und Sicherheit der Raumluft:

Verwenden Sie Materialien und Oberflächen, die zu einer guten Raumluftqualität beitragen. Implementieren Sie wirksame Belüftungssysteme und Luftreinigung, um Allergene und Schadstoffe zu reduzieren. Eine saubere und gesunde Umgebung beugt Atemwegserkrankungen vor und unterstützt die allgemeine Gesundheit der Mitarbeiter.

8. Soziale Verbindungen und Gemeinschaft pflegen:

Gestalten Sie Räume, die die Interaktion und Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeitern fördern. Integrieren Sie Gemeinschaftsbereiche, Breakout-Zonen und Gemeinschaftsräume, in denen sich Kollegen treffen und austauschen können. Die Förderung des Zugehörigkeits- und Kameradschaftsgefühls wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Arbeitszufriedenheit aus.

Quellen:

1. Haworth. (2015). Workplace Design for Well-being. Retrieved from: <https://www.haworth.com/research/workplace-design-for-well-being>
2. Alvarsson, J., Wiens, S., & Nilsson, M. (2010). Stress recovery during exposure to nature sound and environmental noise. *Noise & Health*, 12(49), 255–263.
3. Berry, L., Mirabito, A., & Baun, W. (2010). What's the hard return on employee wellness programs? *Harvard Business Review*.
4. Gallup. (2014). Healthways Well-Being Index.
5. Human Spaces. (2014). The Global Impact of Biophilic Design in the Workplace.
6. Jahncke, H., & Halin, N. (2012). Performance, fatigue and stress in open-plan offices: The effects of noise and restoration on hearing impaired and normal hearing individuals. *Noise & Health*, 14(60), 260–272.
7. Patel, A., Bernstein, L., Deka, A., Spencer, H., Campbell, P., Gapstur, S., Colditz, G., & Thun, M. (2010). Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. *American Journal of Epidemiology*, 172(4), 419-429.
8. O'Neill, M. (2014). Active ergonomics for the emerging workplace. Haworth White Paper.
9. World Green Business Council. (2014). Health, Wellbeing & Productivity in Offices: The next chapter for green building.
10. Creighton, J. L. (2014). Employee Wellbeing and New Ways of Working.
11. Renders, A. (2015). Why happiness is an HR issue. *CorporateKnights.com*.
12. Oseland, N., & Hodsman, P. (2015). Planning for psychoacoustics: A psychological approach to resolving office noise distraction. Saint-Gobain Ecophon Research Report.



Co-funded by
the European Union

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autorin & Design: Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Editorial & Übersetzung: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu