

## VOR DEN VORHANG: Helmut Stadlbauer



Foto: IBG

Als niedergelassener Arzt für Allgemeinmedizin, Arbeitsmediziner und Unternehmensberater arbeitet Helmut Stadlbauer seit 10 Jahren bei IBG am Standort Linz sowie bei Kunden in ganz Österreich. Seit 2005 leitet er den Bereich Arbeitszeit & Schichtpläne. Als Experte

Projekte professionell zu begleiten und Maßnahmenpakete effektiv umzusetzen.

Große Gesundheitsprojekte faszinieren ihn. Bei Firmen wie Suppi, Chemserv, Nycomed, Smurfit Nettingsdorfer, Nufarm und DSM Fine Chemicals Austria motivierten sein Engagement und seine Lösungsvorschläge ManagerInnen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen, um nicht zuletzt auch die Produktivität zu steigern. Besonders wichtig ist ihm, eine Win-Win-Situation herzustellen, sowohl für die Belegschaft als auch die Führungsebene.

Die Arbeit mit den PatientInnen zur Förderung ihrer persönlichen Gesundheit erfüllt ihn ebenso mit Freude wie die Durchführung von Fokusgruppen oder Führungskräfte-Coachings in seiner Funktion als systemischer Coach. Fazit: ein erfahrener und routinierter Kollege mit Gespür fürs Wesentliche.

auf diesem Gebiet sensibilisiert Helmut Stadlbauer u.a. SchichtarbeiterInnen in Nachtschichttrainings oder entwickelt Schichtplanreformen in Zusammenarbeit mit externen Partnern. Seine Erfahrung, das wissenschaftliche und praxiserprobte KnowHow sowie zahlreiche Zusatzausbildungen helfen ihm,

### Ein Leben im Einklang

# (Work) Life Balance

Im Prinzip meint eine gute (Work) Life Balance, die einzelnen Lebensbereiche eines Menschen – dazu gehört auch der Arbeitsbereich – in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Arbeit kann belasten, aber auch Gesundheit fördern, wenn sie herausfordert.



Foto: digitalvision

#### TIPPS

- Zeit zum Kraft tanken nehmen
- Störquellen auch mal ausschalten (Telefon)
- Persönliche Werte bewusst machen – was ist mir wichtig?
- Bewusste Entscheidungen treffen und Prioritäten setzen
- Mut zum Nein
- Freizeit ev. im Terminkalender einplanen
- Bewusste Abgrenzung zwischen Privat und Arbeit (z. B. durch Rituale)
- Genuss in den Alltag bringen
- Kleine Pausen – große Wirkung
- sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen
- angebotene Hilfe annehmen, ggf. um Unterstützung bitten

#### Für Führungskräfte und Arbeitgeberseite

- Verständnis für den Nutzen von Erholung und Kurzpausen
- Erholungsphasen ermöglichen
- Arbeitspensum der MitarbeiterInnen überprüfen, nicht „zuschütten“
- Erfolge gemeinsam feiern
- erreichbare Ziele für MitarbeiterInnen und sich selbst definieren
- Anerkennung und Wertschätzung, positives Feedback
- MitarbeiterInnengespräche führen
- Handlungsspielraum ermöglichen

## Erfolgreiche Zertifizierung für Arbeitsmedizinisches Zentrum Chemiepark Linz



Die ExpertInnen am IBG Standort Linz beraten und betreuen seit mehr als elf Jahren erfolgreich Unternehmen in allen Fragen des ArbeitnehmerInnenschutzes und der Prävention von Arbeitsunfällen.

Als erstes Arbeitsmedizinisches Zentrum in Österreich hat IBG Linz 2009 ein Sicherheits- und Gesundheits-Managementsystem eingeführt und gleichzeitig nach OHSAS 18001:2007 sowie AUYA-SGM zertifiziert.

„Mit unserer Philosophie ‚Im Mittelpunkt steht der Mensch‘ wollen wir mit gutem Beispiel vorangehen und die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der eigenen MitarbeiterInnen ebenso fördern wie die Belegschaft der von uns betreuten Unternehmen.“ betont Manfred Lindorfer, Ärztlicher Leiter des Standort Linz. Zwei Jahre danach steht fest: die Erwartungen an die Zertifizierung wurden bei weitem übertroffen. Neben der Verbesserung des Ablaufs bei Arbeitsunfällen und Vorfallsuntersuchungen, hat sich sowohl die interne als auch die externe Kommunikation deutlich

verbessert. Die mit der Zertifizierung verbundene Qualitätssicherung bestärkt nicht nur das Linzer Team, sondern bietet auch sämtlichen Kunden im Umkreis ein Höchstmaß an Professionalität.

Viele Gesundheitsförderungsprojekte am Chemiepark wie Schichtplanreform, gesunde Betriebsküche oder Altersgerechte Arbeitswelt wurden bereits ausgezeichnet, u.a. mit dem Nestor-Preis, dem Österreichischen Preis für Betriebliche Gesundheitsförderung oder auch dem „move Europe“ für das beste Ernährungsprojekt.



Team IBG Linz

Foto: IBG

### NEWS

## Arbeitsvermögen-Coaching

Seit 2009 wird der HWI® und seine Module als vorbereitendes Instrument für individuelle MitarbeiterInnen-Coachings eingesetzt. Dabei füllen MitarbeiterInnen im Vorfeld einen Online-Fragebogen aus, dessen Auswertung einen rascheren Einstieg in das Coaching-Gespräch ermöglicht. Zusätzlich zum aktuellen Einsatz dieses Instrumentes in der arbeitspsychologischen Beratung und als Ergänzung zu medizinischen Stress-Audits wird das Arbeitsvermögen-Coaching ab Sommer 2011 im Rahmen von Personal- und Organisationsentwicklungs-Programmen eingesetzt.

## Burnout / Mobbing-Leitfäden

### Neue Fassung erhältlich

Die neuen Versionen der Leitfäden zur Prävention von Burnout und Mobbing konzentrieren sich vor allem auf den praktischen Teil der ursprünglichen Fassung und sind als übersichtliche und leicht handhabbare Anleitung für alle Ebenen eines Unternehmens geeignet. Die Leitfäden sind in ihrer Anwendung sowohl für MitarbeiterInnen als auch Führungskräfte hilfreich. Um praktisch und kompakt zu bleiben, beinhalten die neuen Versionen wieder Begriffsdefinitionen, Entwicklungs- und Entstehungsgeschichte sowie viele Tipps für präventive Maßnahmen, verzichten aber auf ausführliche Studienergebnisse.

Die kostenlose Informationsbroschüre wurde in Kooperation mit dem FGÖ erstellt und ist in Kürze auf: <http://www.ibg.co.at/leitfaeden> als Download verfügbar.

#### IMPRESSUM:

**Herausgeber:** IBG – Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH, 1070 Wien, Mariahilferstr. 50/14, Tel. +43 1 524 37 51-0, Fax: +43 1 524 37 51-22, Mail: [info@ibg.co.at](mailto:info@ibg.co.at); **Text, Redaktion:** Sabine Litschka; **Grafik:** Martina Gaigg; **Druck:** REMAprint; Pdf-Version der Zeitung zum Download unter: [www.ibg.co.at](http://www.ibg.co.at)