Gesundheit und Wohlbefinden

Gerade in Zeiten der Veränderung ist es wichtig, sich um sein eigenes Wohlbefinden (Wellbeing) zu kümmern. Novartis hat deshalb für alle Mitarbeitenden unter dem Dach der Initiative „Mental Health and Wellbeing“ verschiedene ganzheitlich orientierte Gesundheitsprogramme aufgelegt. Diverse Plattformen wie Webinare, Apps oder tägliche Impulse helfen, in der individuellen Situation sicherzustellen, dass sowohl Körper als auch Kopf weiterhin belastbar, gesund und kreativ bleiben.

Unsere „Unbossed“ Kultur steht für Selbstverantwortung, denn Novartis gibt den Mitarbeitenden Handlungsoptionen und unterstützt sie, die individuell richtigen Entscheidungen zu treffen: Was heißt „Flexible Arbeit“ für mich? Wie kann ich meinen Arbeitsplatz optimal gestalten? Aber auch: Wie sehr achte ich zurzeit auf Bewegung, Ernährung und mein seelisches Gleichgewicht oder Erholung für mich? Und was kann ich tun, damit ich wieder geistig agiler, voller Energie bin und kreativ sein kann – für die Arbeit und für meine Familie?

In der Realität kann dies heißen, dass man vor Ort den Zugang zu Fitnesscentern bzw. Sport- oder Fitnesspässe nutzt. Manche arbeiten mit einem virtuellen Coach, um nachhaltig leistungsfähig zu bleiben – oder profitieren von anderen vielfältigen Beratungsangeboten für die Mitarbeitenden.

Angebote für Achtsamkeit, Wellbeing und Flexibilität

Unser Verhalten kann sich direkt auf unsere Energie und Belastbarkeit auswirken und darauf, wie geistig beweglich wir sind. Um in einer sich ständig wandelnden Umgebung leistungsfähig zu bleiben, sind Bewegung, die richtige Ernährung und Erholung unerlässlich. Novartis bietet deshalb auch Programme zur Förderung der Resilienz, Anpassungsfähigkeit und Selbstbeobachtung an.

Auch die seelische Gesundheit steht im Mittelpunkt der Angebote für die Mitarbeitenden: Wir schaffen Raum, um Achtsamkeit in den Alltag integrieren zu können. Mit der dadurch geschärften Selbstwahrnehmung kann man Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen besser erfahren und so sein Stressniveau minimieren.

Je nach Standort unterstützt Novartis Vorsorgeprogramme (Haut-/Augenuntersuchung, Migränebehandlung und viele weitere) oder Kurse mit Informationen und Praktiken zur psychischen Gesundheit. Außerdem gibt es auch ein externes Beratungsangebot für Kolleginnen und Kollegen und deren Familienangehörige, die in Krisensituationen geraten sind.

Wo immer möglich, überlässt Novartis uns die Wahl, wann und wie wir arbeiten, um die Anforderungen und Prioritäten unseres beruflichen und privaten Lebens nachhaltig zu gestalten. Die Qualität unseres Arbeitsplatzes steht in direktem Zusammenhang mit unserem Energieniveau. Novartis ist bestrebt, eine Arbeitsumgebung zu schaffen, die inspirierend ist und Zusammenarbeit und Flexibilität fördert – egal, ob im Büro am Firmensitz oder beim Arbeiten von zu Hause.

Source URL: *https://www.novartis.com/de-de/karriere/gesundheit-und-wohlbefinden*

List of links present in page

- https://www.novartis.com/de-de/de-de/karriere/gesundheit-und-wohlbefinden