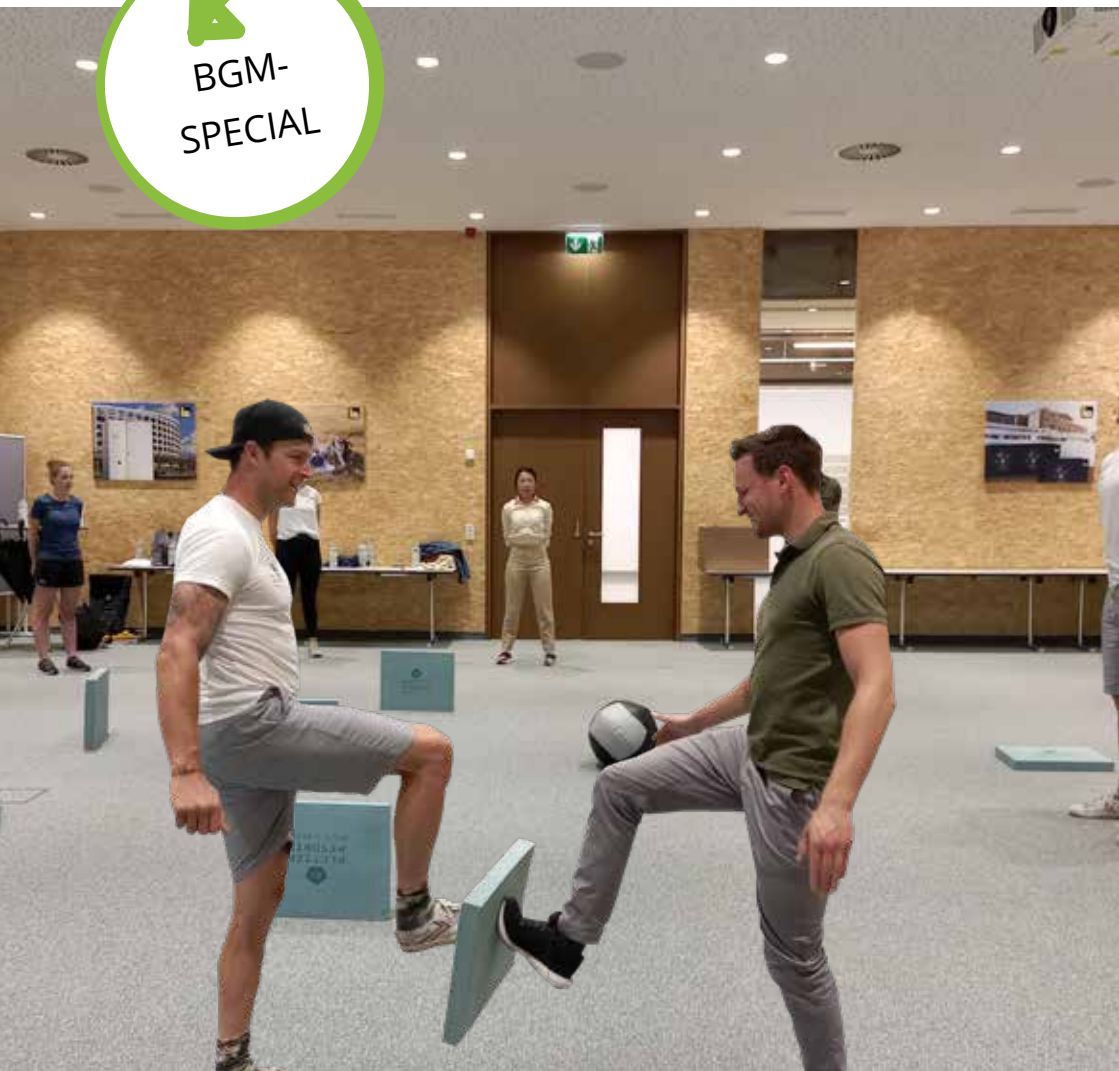


meHRwert

MITARBEITER MAGAZIN DER
PLETZER GRUPPE 01/2023

BGM-
SPECIAL



INHALT

- 03 _____ EDITORIAL
- 04 _____ BGM - WEISST DU SCHON ALLES?
- 05 _____ BGF GÜTESIEGEL - WIR SIND DABEI!
- 06 _____ GEMEINSAM GENIESSEN - FACKELWANDERUNG
- 07 _____ ISS DICH GLÜCKLICH - KOCHWORKSHOP
- 08 _____ PLETZER@GAMES - LEHRLINGSWORKSHOP
- 10 _____ #FITMITPLETZER - FRAU UND HERR FIT
- 12 _____ ROLL YOUR PAIN AWAY - TENSION TERMINATOR
- 14 _____ MOVE & RELAX
- 20 _____ GEMEINSAM GESUND - ENDLICH NICHTRAUCHER
- 22 _____ REZEPT ZUM NACHKOCHEN
- 23 _____ KOSTENLOSE BERATUNG
- 24 _____ PLETZER FRAGT

Titelbild:

After Work Training mit Patrick Koller © PLETZER Gruppe

EDITORIAL

Gemeinsam g'sund!

Liebe PLETZER Familie!

Ein besonderes Highlight unseres BGM Programms der letzten Monate waren die Gewinnspiele #FITMITPLETZER, der Lehrlingsworkshop und das Kochprojekt „Iss dich glücklich“. Um es mit den Worten einer Teilnehmerin zu beschreiben: „Brutal guat“.

Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, Geselligkeit im Team und Gelegenheit zur Entspannung sind uns zur Stärkung und Erhaltung der Gesundheit unserer Mitarbeiter sehr wichtig.

In der PLETZER Gruppe ist BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement) ein fixer Bestandteil der Unternehmensaufgaben, weil wir GESUNDHEIT großschreiben. Denn gesunde Mitarbeiter sind zufriedener, motivierter, produktiver und tragen maßgeblich zum Unternehmenserfolg bei. Im Angebot sind unter anderem Ergonomiegeräte, eine App zum Thema Move & Relax sowie gemeinschaftsstärkende Wettbewerbe und Gewinnspiele.



Sabina Hutter
© Florian Walder

Auch psychische Gesundheit ist bei uns kein Tabuthema, ganz im Gegenteil. Seit Beginn der Pandemie wird kostenlose psychologische Telefonberatung angeboten.

In diesem Sinne freuen wir uns auf weitere g'sunde Momente mit euch!

Viel Freude beim Lesen, herzlichst,

Eure Sabina

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

WEISST DU SCHON ALLES?

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist ein Konzept, das Unternehmen dazu verwenden, die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter zu fördern und zu erhalten.

Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit und die Motivation der Mitarbeiter zu steigern.

Ein erfolgreiches BGM umfasst eine Vielzahl von Maßnahmen, die sowohl auf die individuellen Bedürfnisse der Mitarbeiter als auch auf die Anforderungen des Unternehmens abgestimmt sind. Dazu gehören beispielsweise Angebote zur Gesundheitsförderung wie Sport- und Bewegungsprogramme, Er-

nährungsberatung oder Stressbewältigungstrainings. Auch die Gestaltung der Arbeitsumgebung spielt eine wichtige Rolle, denn eine ergonomische Ausstattung der Arbeitsplätze kann zu einer Reduktion von Beschwerden und Verletzungen beitragen.

Unternehmen, die ein erfolgreiches BGM implementieren, können von vielen Vorteilen profitieren. So kann das BGM dazu beitragen, die Attraktivität des Unternehmens als Arbeitgeber zu erhöhen.

Allerdings ist es wichtig zu beachten, dass ein erfolgreiches BGM ein kontinuierlicher Prozess ist, der ständig an die sich verändernden An-

forderungen des Unternehmens und der Mitarbeiter angepasst werden muss.

Abschließend lässt sich sagen, dass das betriebliche Gesundheitsmanagement ein wichtiger Bestandteil jeder Unternehmensstrategie sein sollte.



© stock.adobe.com - Strichfiguren.de

DAS BGF-GÜTESIEGEL

WIR SIND DABEI!

Die PLETZER Gruppe hat erneut das Gütesiegel „Betriebliche Gesundheitsförderung“ (BGF) für den Zeitraum von 2023 bis 2025 verliehen bekommen. Das Zertifikat bestätigt unsere langfristige und erfolgreiche Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung unserer Mitarbeiter.

Um das Zertifikat zu erhalten, müssen Unternehmen eine umfassende Prüfung durchlaufen und nachweisen, dass sie in den Bereichen Prävention, Gesundheitsförderung und betriebliches Gesundheitsmanagement erfolgreich tätig sind. Wir sind stolz darauf und möchten uns bei allen Mitarbeitern bedanken, die zu

diesem Erfolg beigetragen haben. Wir werden uns weiterhin dafür einsetzen, Gesundheit und Wohlbefinden unserer Mitarbeiter zu fördern und ihnen ein angenehmes Arbeitsumfeld zu bieten.

In diesem Sinne: Auf eine gesunde und erfolgreiche Zukunft in der PLETZER Gruppe!

BGM PROGRAMM 2023

JÄNNER
Gemeinsam gesund!
„Endlich Nichtraucher“-Programm

FEBRUAR
Gemeinsam aktiv!
Gesunder Rücken

MÄRZ
#fitmiPLETZER
Frau & Herr Fit - zeige uns deine sportlichen Aktivitäten!
Gewinnspiel

APRIL
„Iss dich glücklich“ Koch-Workshop
in der PLETZER Akademie

MAI
Gemeinsam gesund!
Vitamine aus der Region

JUNI
Gemeinsam aktiv!
Morgensyaga

JULI
#fitmiPLETZER
Frau & Herr Fit - zeige uns deine sportlichen Aktivitäten!
Gewinnspiel

AUGUST
#fitmiPLETZER
Frau & Herr Fit - zeige uns deine sportlichen Aktivitäten!
Gewinnspiel

SEPTEMBER
Gemeinsam gesund!
Tu dir und deinen KollegInnen etwas Gutes.

OKTOBER
„Gesundes Führen“ Workshop

NOVEMBER
Gemeinsam aktiv!
After Work Training

DEZEMBER
Gemeinsam genießen!
Fackelwanderung

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!
Anmeldungen bitte unter bgm@pletzer-gruppe.at.
Anregungen und Wünsche sind jederzeit willkommen!

Hier gehts zur Move & Relax App!

Das BGM-Jahresprogramm 2023 der PLETZER Gruppe

GEMEINSAM GENIESSEN

FACKELWANDERUNG IDM

Gemeinsam aktiv sein und genießen – Move & Relax steht in der PLETZER Gruppe nicht nur am Papier, sondern wird aktiv gelebt.

Gerade in der kalten Jahreszeit ist die Landschaft im Schein der Fackeln besonders schön und daher bestens geeignet für einen gemeinsamen Spaziergang, um den Arbeitstag ausklingen zu lassen. In der IDM Matrie konnten wir im November 2022 12 Mitarbeiter plus Familienmitglieder für unsere Fackelwanderung begeistern. Nach einem stimmungsvollen 30-minütigen Fußmarsch mit



Die Teilnehmer mit den leuchtenden Fackeln © IDM



Abschließend gab es Punsch und Brezeln © IDM

Fackeln, konnten alle Teilnehmer bei einem netten Beisammensein in der IDM Akademie den Abend mit Punsch und Brezen ausklingen lassen.

Der übrige Punsch wurde am nächsten Tag an einige Produktionsmitarbeiter verteilt, die sich auch ohne Teilnahme an der Fackelwanderung daran erfreut haben!

ISS DICH GLÜCKLICH

KOCHWORKSHOP

Der BGM Monat April stand bereits letztes Jahr unter dem Motto „Iss dich glücklich“. Dazu haben wir Ernst Moser, einen der besten Haubenköche der Region, zu einem IDM-Kochworkshop eingeladen.

Es wurden saisonale und gesunde Gerichte gemeinsam gekocht, mit passender Weinverkostung inklusive. 15 Mitarbeiter hatten die Möglichkeit, Ernst auf die Finger zu schauen sowie von seinem Know-How zu gesunder, regionaler Küche zu lernen – mit 100% Weiterempfehlung!

asiatische und klassische französische Küche zu seinen Spezialitäten.

Auf Seite 18 findet ihr eines der leckeren Rezepte zum Nachkochen: Alpenlachs mit Erdbeer-Tomaten-salat.



Haubenkoch Ernst Moser © GSALLER Media

Nach Stopps in internationaler Gastronomie und Hotellerie betreibt Ernst Moser das Restaurant-Pizzeria Saluti in Matrie, welches seit 2008 mit 2 und seit 2019 mit 3 Hauben ausgezeichnet ist.

Der vielfach prämierte Haubenkoch sowie Kochlehrer an der HLW Lienz bleibt seiner Linie treu: gehobene Küche mit besten Produkten der Region. Zudem zählen auch italienische,



Die Workshopteilnehmer mit Ernst Moser © Sabina Hutter

PLETZER@GAMES

LEHRLINGSWORKSHOP



Die Lehrlinge in der Jumpworld.One © PLETZER Gruppe

Seit 2017 veranstaltet die PLETZER Gruppe regelmäßig Lehrlingsworkshops, bei dem die Lehrlinge die Möglichkeit haben, sich untereinander besser kennenzulernen und ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Ein Höhepunkt des letzten Workshops war der Besuch der Jumpworld.One, wo die Lehrlinge ihre Energie und Kreativität auslassen konnten.

Im Trampolinpark hatten sie die Gelegenheit, ihre sportlichen Fähigkeiten unter Beweis zu stellen und sich unter dem Motto „PLETZER@Games“ in spannenden Challenges, unter anderem bei einem Ninja Parkour, zu messen.

Der Workshop umfasst Team-Building-Aktivitäten, die darauf abzielen, die Zusammenarbeit und Kommunikation unter den Lehrlingen zu

fördern. Diese Aktivitäten dienen auch dazu, ihre Führungs- und Problemlösungsfähigkeiten zu stärken.

Insgesamt war der Workshop ein voller Erfolg und hat gezeigt, dass die Förderung von Teamwork und sportlicher Aktivität wichtig für die Entwicklung unserer Lehrlinge ist.

LEHRE IST CHEFSACHE

„Mit den drei Säulen Tourismus, Industrie und Immobilien bieten wir spannende und vielfältige Ausbildungs- und Karrierechancen innerhalb unserer Unternehmensgruppe“, weiß Sabina Hutter, Leiterin für Human Resources. „Die Lehre ist dabei ein zentraler Baustein in der Personal- und Unternehmensentwicklung.“

Spaß und Abwechslung am Arbeitsplatz sind wichtig für die Motivation und das Wohlbefinden und kommen bei uns definitiv nicht zu kurz“.

Mehr Infos: <https://www.pletzer-gruppe.at/lehre/>



© PLETZER Gruppe

#FITMITPLETZER

FRAU UND HERR FIT

Die PLETZER Gruppe unterstützt ihre Mitarbeitenden auch in ihrer Freizeit, indem mithilfe des Wettbewerbs „Frau & Herr Fit“ ein Ansporn für sportliche Betätigung geschaffen wird.

Aufgrund der regen Teilnahme hat sich die Eigentümerfamilie dazu entschieden, mehrere Einsendungen auszuzeichnen. Die folgenden Bilder wurden im Jahr 2022 prämiert:



Frau Fit Yuliya Khan, Mitarbeiterin iDM



Herr Fit Peter Staller, Mitarbeiter iDM



Frau Fit Renate Sollerer-Schellhorn, Mitarbeiterin MP Consulting



Frau Fit Elvira Kniewallner, Mitarbeiterin Pletzer Installationen



Elvira mit Anton Pletzer und Martin Röckenschuss.



Manfred Pletzer mit Renate.



Manfred Pletzer mit Yuliya und Peter.

Die Gewinner erhielten ein PLETZER Move & Relax Package.

Wir bedanken uns herzlich für die tollen Einsendungen und freuen uns bereits auf die kommenden Monate, die unter dem Motto „Frau & Herr Fit“ stehen.



ROLL YOUR PAIN AWAY

VERSPANNUNGSBEFREIUNGSSASSISTENT

Laut einer Studie des Tirol Institut für Qualität im Gesundheitswesen leiden 63 % der Mitarbeiter täglich oder ein bis mehrmals pro Woche an Verspannungsschmerzen.*

Unter dem Motto „Gesunder Rücken“ werden wir im Rahmen des BGM-Programms gemeinsam aktiv. Der neue TensionTerminator bietet allen Mitarbeitern eine Self-Wellness-Therapy an.

Das neue Rückentherapiegerät ermöglicht allen Mitarbeitern, Verspannungen durch Eigenanwendung schnell und effektiv zu lösen und Verspannungsschmerzen vorzubeugen.

Schon zwei bis drei Anwendungen pro Woche für wenige Minuten verringerte laut der Studie bereits nach vier Wochen die Rückenschmerzen um bis zu 28 %.*

* Quelle: ErgoPhysion



Bei der internen Einschulung wurden Anwendung und Funktionsweise den Mitarbeitern genau erklärt.

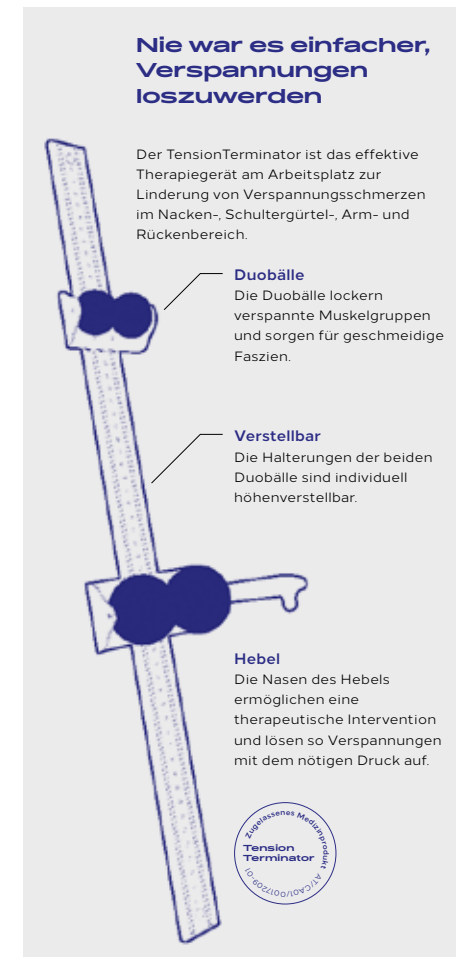
TENSION TERMINATOR

Der TensionTerminator bewirkt bereits bei wenigen Anwendungen am Arbeitsplatz eine rasche Linderung der Verspannungsschmerzen. Er hilft so Unternehmen, krankheitsbedingte Arbeitsausfälle aufgrund von Schmerzen im Muskel-Skelett-System zu reduzieren.

Mithilfe eines QR-Codes neben dem Gerät kann man direkt starten. Nachdem der Benutzer einige Angaben zum Schmerz gemacht hat, wird sogleich die passende Anwendungsmethode empfohlen und per Video erklärt.



© pexels.com



TensionTerminator © ErgoPhysion



Patrick Koller
© Pletzer Resorts - Klemens König

MOVE & RELAX

„Bewegung, Erholung und Ernährung sind die drei wichtigsten Säulen im Leben und somit auch für das MOVE & RELAX Konzept tragende Pfeiler.“
Patrick Koller



DER „ROTHIRSCH“

Serie: 2 x 6 Wiederholungen

Ausführung: Hüftbreiter Stand, mit Rundrücken die Arme zum Boden führen und hintere Kette dehnen - dann Knie beugen und Gesäß absetzen - in der abgesetzten Position Arme nach vorne strecken und Rücken strecken - von dieser Position aufstehen und aufrecht stehen.

KNOW: Die PLETZER Gruppe bietet allen Mitarbeitern regelmäßige Sport- und Gesundheitsangebote auch während der Arbeitszeit in dem 12 Monate BGM Programm an.

MOVE & RELAX



MOVE & RELAX

DIE „KREUZSPINNE“

Serie: Wiederholungen 2 x 8 pro Seite

Ausführung: Breiten Stand einnehmen und das Gewicht von einer Seite auf die andere verlagern – Gesäß bzw. Schwerpunkt bleibt tief – Bewegung kann mit einer Rotation eingeleitet werden.



KOPF HOCH - ICH NUTZE MEINE KÖRPERSPRACHE

Ich nehme eine zuversichtliche optimistische Körperhaltung ein, stehe aufrecht mit beiden Beinen fest am Boden und atme tief und gleichmäßig.



MOVE & RELAX

DER „SCHMETTERLING“

Serie: Wiederholungen 2 x 8

Ausführung: Aufrechter Stand – Arme zur Seite ausstrecken
– einbeinig Gleichgewicht halten und nur in der Hüfte beugen – Knie ist leicht gebeugt und Beinbeuger wird gekräftigt
– Gleichgewicht halten und in die aufrechte Position dynamisch zurückkehren.



MOVE & RELAX

AKTIV UND GESUND AM ARBEITSPLATZ



Hier geht es zu weiteren
Move & Relax Übungen



GEMEINSAM GESUND

ENDLICH NICHTRAUCHER

Das „Endlich Nicht-raucher“ Programm ermöglicht durch die Kerninhalte „Beobachten, Verändern und Stabilisieren“ eine dauerhafte Entwöhnung.

Wir haben nachgefragt. Auf Seiten einer rauchfreien Teilnehmerin, und aus Sicht der Trainerin.

Was hat dich, Stephanie, dazu motiviert, das Rauchen aufzugeben?

Ich hatte es schon längere Zeit im Kopf. Natürlich ging es in erster Linie um die Gesundheit. Es war für mich aber auch unangenehm, oft die einzige Raucherin zu sein und dauernd nach Zigarettenrauch zu riechen. Außerdem merke ich, dass ich beim Berggehen mittlerweile viel mehr Ausdauer habe und das macht mir einfach Spaß.

Wie wichtig ist dir die Unterstützung deiner Kollegen während diesem Prozess?

„ICH MUSS SAGEN, ALLEINE HÄTTE ICH ES NICHT GESCHAFFT.“

Auf jeden Fall fühlt es sich besser an, und meiner Meinung nach geht es auch leichter, wenn man das nicht allein durchmachen muss. Ich gehe auch immer noch in den „Raucherpausen“ mit nach draußen - ohne Zigarette - da bin ich dann schon stolz auf mich, dass ich es geschafft habe.

Welche Tipps hast du für Leute, die noch rauchen und aufhören möchten?

Diese Frage finde ich schwierig zu beantworten, da es ein sehr indi-



vidueller Prozess ist. Der Zeitpunkt muss passen und man muss es wirklich wollen. Ansonsten wird es sowieso nicht funktionieren. Ich kann auch sagen, dass es lange dauert, um sich unterbewusst und bewusst darauf vorzubereiten.

Eine Zeit lang habe ich mich nach jeder Zigarette darüber geärgert, da sie mir nicht mal mehr geschmeckt haben und ich trotzdem nicht aufgehört habe. Jeder muss für sich persönlich den eigenen Weg finden, wenn auch über Umwege.

Was gefällt dir, Bianca Gussnig (Suchthilfe Tirol), an deiner Arbeit?

Es ist schön mit Menschen zu arbeiten, da jeder etwas ganz Besonderes ist. Dadurch darf ich von und mit jedem einzelnen dazulernen. Viele, die das Rauchen aufgeben wollen, versuchen es im Alleingang, natürlich ist es toll, wenn dies glückt. Die Praxis zeigt, dass es leichter und nachhaltiger mit Unterstützung funktioniert. Somit wird das eigene Rauchverhalten besser verstanden und die Motivation gestärkt.

Nimmst du Veränderungen bzw. Erfolge an den Teilnehmern wahr?

Die ersten paar Wochen nach dem Rauchstopp sind manchmal nicht ganz einfach, zumindest für jene, die Entzugssymptome haben. Allerdings sind diese absolut ungefährlich und verschwinden nach ein paar Wochen. Etwa die Hälfte der Raucher leidet an Entzugssymptomen, wohingegen jeder Raucher sich vor diesen fürchtet. Eine weitere von vielen posi-

tiven Veränderungen ist der intensivere Geruchs- und Geschmackssinn. Zudem sinken bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette Blutdruck und Puls, nach 12 Stunden sinkt der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut und der Organismus wird wieder besser mit Sauerstoff versorgt. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass auch wenn der Start nicht immer unbeschwerlich ist, sich die Bemühungen dennoch lohnen.

Hat sich die Gesellschaft bezüglich des Rauchens in der letzten Zeit deiner Meinung nach verändert?

Seit ca. 4 Jahrzehnten ist das Rauchen kein Symbol von Überlegenheit oder Eleganz mehr, da die negativen Wirkungen bekannt sind und dem Nichtraucherenschutz viel Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Mittlerweile höre ich oft, dass das Rauchen von Rauchern selbst als falsch angesehen wird.

Hast du abschließend Tipps, welche du unseren Lesern mitgeben möchtest?

Wenn Sie das Rauchen nicht mehr bedingungslos genießen können, oder schon länger den Wunsch haben rauchfrei zu werden, versuchen Sie es - gerne auch im Alleingang. Für diesen Weg ist es nie zu spät!

Leichter und besser funktioniert es, wenn der Rauchstopp ausreichend vorbereitet und begleitet wird. Dafür biete ich gerne meine Unterstützung an. Ein Rauchstopp fällt zudem leichter, wenn man seine Erfahrungen mit Gleichgesinnten teilen kann. Dranbleiben ist das große Geheimnis, jeder, der den Wunsch hat, kann es auch schaffen!



Bianca Gussnig, MSc.

ZUM NACHKOCHEN

Rezept von **Haubenkoch Ernst Moser**

Alpenlachs mit Erdbeer-Tomatensalat



Zutaten:

Salat

- 4 Stk. Alpenlachs (ersatzweise Forelle oder Saibling)
- 200 g kleine reife Tomaten
- 200 g Erdbeeren
- 100 g Paprikawürfel
- 100 g Zwiebel
- Frische Kräuter

Dressing

- 1 Stk. Zitrone (Saft & Schale)
- 2 EL Asia Sauce
- 2 EL Weißweinessig
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- geriebener Ingwer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren
2. Gemüse kleinschneiden und mit Dressing marinieren
3. Fischfilets salzen und pfeffern, anschließend in Olivenöl und Butter vorsichtig glasig braten
4. Fisch mit Erdbeer-Tomatensalat und Kräutern anrichten

Tipp: Fischfilets nur auf der Hautseite braten und mit der Bratbutter übergießen – so wird die Haut besonders kross!



KOSTENLOSE BERATUNG

Psychische Gesundheit ist bei uns kein Tabuthema, ganz im Gegenteil. Seit der Pandemie wird kostenlose psychologische 1:1 Telefonberatung angeboten. Beratungsschwerpunkte: Stress, Angst, Schlafstörungen, Selbstwert und Essstörungen

MAG. SABINA HUTTER

- Psychologin mit umfassender Beratungserfahrung
- HR Leitung PLETZER Gruppe - seit 2015
- Systemische Beraterin in Veränderungsprozessen und Coach
- Arbeits- und Organisationspsychologin - seit 2005
- Klinische- und Gesundheitspsychologin - seit 2004
- Systemische Therapie in Ausbildung

Hast du noch Fragen? Das HR Team PLETZER Gruppe steht dir gerne zur Verfügung!
jobs@pletzer-gruppe.at



Sabina Hutter

+43 664 34 11 094

sabina.hutter@pletzer-gruppe.at



Sarah Staller

+43 4875 6172 901

sarah.staller@pletzer-gruppe.at



Sarah Hatzer

+43 4875 6172 905

sarah.hatzer@pletzer-gruppe.at



Matteo Berger

+43 4875 6172 904

matteo.berger@pletzer-gruppe.at

PLETZER FRAGT



© Barbara Hellweger

Mag. Barbara Hellweger
Zertifizierte Arbeitspsychologin
und Unternehmensberaterin

“

Hallo Barbara, wie kann ich lernen, resilienter zu werden? Und was bedeutet Resilienz eigentlich?“

Wir verstehen unter Resilienz die psychische Widerstandskraft. Diese kann sich in einer belastenden Situation zeigen, bezieht sich aber auch auf die Erholungsfähigkeit danach sowie die Fähigkeit für Wachstum und Lernfähigkeit. Versuche, deine Aufmerksamkeit immer wieder bewusst auf positive Dinge zu richten.

Wofür bist du dankbar? Was hast du in der Vergangenheit schon alles geschafft? Was hat dir in früheren Situationen gut getan? Sorge für ausreichend Schlaf, Bewegung und gesunde Ernährung. Umgib dich mit Menschen, die dir gut tun. Gehe achtsam mit Medienkonsum um. Und scheue dich nicht, dir Hilfe zu holen, wenn du einmal nicht weiter weißt.

Impressum

Herausgeber, Layout und Gestaltung: MP Consulting GmbH

HR PLETZER Gruppe. Sabina Hutter. ☎+43 664 34 11 094

Die PLETZER Gruppe legt großen Wert auf Chancengleichheit. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Neutrale Bezeichnungen wie „Mitarbeiter“ gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

PLETZER Gruppe • www.pletzer-gruppe.at

