



ALPHA

DER KADERMARKT DER SCHWEIZ



AUFLAGE 392 294 / TEL. 044 248 40 41 / STELLEN@TAGES-ANZEIGER.CH / WEITERE KADERSTELLEN UNTER WWW.ALPHA.CH

RESILIENZ

Gesund und leistungsfähig – trotz Stress

Stress bleibt Dauerthema: Laut der 2011 veröffentlichten Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO) fühlt sich gut ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz häufig oder sehr häufig gestresst. Das sind 30% mehr als noch vor zehn Jahren. Auch weitere nationale und internationale Studien zeigen, dass Stress zu einer folgenschweren Begleiterscheinung des modernen Arbeitslebens geworden ist. *Von Annette Rath*

Nicht nur Katastrophen und persönliche Tragödien versetzen den Menschen in Stress. Er muss auch den ganz gewöhnlichen Alltagsstress bewältigen: neben privaten Anforderungen kommen Umstrukturierungen in der Firma, Angst vor Arbeitsplatzverlust, Konflikte mit Kollegen sowie Vorgesetzten oder finanzielle Sorgen hinzu. Begleitend sind Anforderungen entstanden, welche die Globalisierung und die Entwicklungen der digitalen Technik mit sich bringen. Umgang mit permanenter Veränderung und Unsicherheit zählen nicht nur für leitende Mitarbeitende zu gegenwärtigen und künftigen Anforderungen. Smartphone, Notebook und Cloud-Technologie in Verbindung mit omnipräsentem Internetanschluss sorgen dafür, dass weder im Verkehrsmittel noch daheim im Sessel oder im Urlaub eine echte Auszeit möglich ist.

Ständige Erreichbarkeit gilt als notwendig und daher selbstverständlich. Erwerbstätigkeit ist längst aus ihrem klar definierten Rahmen ausgebrochen und zu einem integralen und integrierten Lebensbestandteil geworden. Arbeitsplatz ist dort, wo man gerade ist: Flexible Workstyle genannt. Diese Entwicklung stellt enorme Anforderungen an die Fähigkeit zur Selbstführung und damit auch zur Kompetenz, sich adäquat abzugrenzen und abzuschalten. Der hohe Takt, ständige Unterbrechungen und die fließenden Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit versetzen den Menschen in permanente Unruhe und Zerstreuung. «2012 wird deshalb das Jahr des Burn-outs», warnt Professor Jens Meissner von der Hochschule Luzern. Die resultierenden Gesundheitsprobleme treiben volkswirtschaftliche Kosten in die Höhe, die eingeschränkte Leistungsfähigkeit



Annette Rath: «Der resiliente Mensch gleicht einem Stehaufmännchen.»

keit und Zufriedenheit der Arbeitskräfte führt zu verminderter Produktivität, zu Fehltagen bis hin zur Arbeitsunfähigkeit. Wenn ein bedeutsames Mass an Stress also zur Arbeitswelt dazugehört, stellt sich die Frage, wie es Mitarbeitenden gelingen kann, trotz Stress gesund und leistungsfähig zu bleiben. Antworten darauf liefert die Resilienzforschung. Resilienz heisst soviel wie Widerstandsfähigkeit. Darunter wird die Fähigkeit verstanden, Belastungen und Krisen durch **Rückgreifen auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen** zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Laut dem Zukunftsforscher Matthias Horx wird

(Fortsetzung Auftaktseite 2. Bund)

THEMEN

- › **Lohngrafik** S. 09
Kader in der chemischen Industrie
- › **Hochschulen** S. 20
Nach der Aus- die Weiterbildung
- › **Sesselrücken** S. 20
HR-Leader in neuen Positionen
- › **Aktuelle Bildungsangebote** S. 20

Hightech Produktionsanlagen für den Weltmarkt

Die kundenspezifischen, automatisierten Produktionsanlagen für den Finish und die Dekoration von Behältern für Consumer Produkte geniessen weltweit bei den Kunden einen ausgezeichneten Ruf. Die Business Unit eines erfolgreichen Schweizer Konzerns entwickelt, produziert und vertreibt diese erstklassigen Anlagen an ihrem Hauptsitz an der Sprachgrenze, wie auch bei Tochterfirmen im Ausland. Infolge Beförderung des bisherigen Stelleninhabers eröffnet sich einem kunden- und marktorientierten – angesprochen sind Damen und Herren –

Business Unit Leiter

die nicht alltägliche Chance, eine ertragreiche sowie gut aufgestellte Einheit zu übernehmen und die Erfolgsgeschichte weiterzuschreiben. Weder Ihre zukünftige Arbeitgeberin noch Sie unterschätzen die Anstrengungen und die Zeit, die zu Beginn erbracht und aufgewendet werden müssen, um sich mit den Besonderheiten des Produktes vertraut zu machen. Um so besser werden Sie danach im internen Kontakt wie auch bei Kunden bestehen können. Mit Ihrem Führungsteam aus Verkauf, F&E, Projektmanagement, Montage und Planung leiten Sie das Tagesgeschäft und die Lancierung neuer Produkte. Sie entwickeln die globale Verkaufsstrategie weiter, erweitern und verstärken das Filialnetz, unterstützen und fördern die lokalen Geschäftsleiter und das Verkaufspersonal in ihren Verkaufsaktivitäten. Ihre Präsenz im Betrieb ermöglicht Ihnen, als Sparringpartner einerseits wertvolle Impulse einzubringen und andererseits die Praxistauglichkeit und

Stichhaltigkeit Ihrer Strategien bezüglich der Produktentwicklung zu erfahren. Als Ingenieur haben Sie Ihre Kenntnisse und Ihre Affinität zu anspruchsvoller Technik im Anlagenbau nicht verloren und sie mit betriebswirtschaftlichen Kenntnissen und Erfahrung im internationalen Verkauf ergänzt. Mit Ihrem Know-how in der Entwicklung sind Ihnen Fragestellungen in Mechanik, Elektronik sowie Antriebs- und Steuerungstechnik vertraut. Das globale, multikulturelle Umfeld entspricht Ihrer weltoffenen Wesensart, Ihrer Reisebereitschaft und Ihrer Kommunikationsgewandtheit auch in Fremdsprachen. Sie sind eine Führungspersönlichkeit zum Anfassen: Erreichbar, kommunikativ, zuhörend und überzeugend. Ihre Entscheide werden akzeptiert, nicht nur weil Sie der Chef sind, sondern weil Sie die Loyalität Ihrer Mitarbeitenden mit Ihren Kompetenzen und dem Ausdruck Ihres Respekts für die Fähigkeiten anderer gewonnen haben. Kurz, Sie sind kein Einzelkämpfer,

sondern haben erkannt, dass Ihre Qualitäten und Ihr unternehmerischer Drive im gut organisierten Teamverband unter Beanspruchung aller Talente zum Erfolg führen. Sie nutzen die Ihnen gebotenen Freiräume umsichtig sowie risikobewusst und fördern Ihre Mitarbeitenden zu ebenso selbständigem Handeln. Bitte rufen Sie uns für eine unverbindliche Vorabklärung an, oder senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen vorzugsweise per E-Mail. Wir danken Ihnen für Ihr Interesse und freuen uns auf Ihre Bewerbung.



ENGINEERING MANAGEMENT SELECTION E.M.S. AG

Neuengasse 39 · Postfach 6019 · CH-3001 Bern · Tel. +41 (0)31 326 23 23 · gruetzner@ems.ch
The leading Human Resources Consultants for Engineering and Information Technology
Basel · Bern · Lausanne · St. Gallen · Zürich · www.ems.ch

Von der Idee zum Produkt

Unsere Auftraggeberin, die Tochtergesellschaft einer im Grossraum Zürich international tätigen Firmengruppe, entwickelt, produziert und vermarktet europaweit selbst entwickelte Produkte für die Anwendungsbereiche Sensorik und Licht. Ihr umfassendes Know-how für die elektronische Produktentwicklung und Fertigung wird auch als Dienstleistung an Dritte angeboten. Einer engagierten und initiativen Führungskraft bietet die Unternehmung persönliche Entfaltungsmöglichkeiten. In ihrem Auftrag suchen wir den fachlich versierten – angesprochen sind Damen und Herren –

Leiter Elektronikentwicklung

Die besondere Herausforderung besteht in der Führung eines aus 17 Mitarbeitern bestehenden Entwicklungsteams, das in den Bereichen Hard- und Softwareentwicklung, Prüfmittelbau und Industrialisierung tätig ist. Sie realisieren von der Produktidee bis zum Anlauf der Serienproduktion in der eigenen Fertigungsabteilung Produktentwicklungen im Kundenauftrag. Zusätzlich können Sie Ihre Kreativität und Ihre Ideen in die Entwicklung und Lancierung eigener OEM Produkte für neuartige Anwendungsbereiche einbringen. In Zusammenarbeit mit Marketing, Verkauf und Projektmanagement stehen Sie in engem Kontakt mit externen Auftraggebern. Als erfahrener Entwicklungsprofi sind Sie verantwortlich für erfolgreiche Produktentwicklungen in den Fachgebieten Infrarot HF-Technik und Gassensorik. Hierzu gehören auch Bildverarbeitung, neue LED-Anwendungen und die Entwicklung der signalverarbeitenden Elektronik in Analog- und Digitaltechnik sowie für das Design der passenden Software. In Zusammen-

arbeit mit der Produktion und Konstruktion definieren Sie die einzusetzenden Betriebsmittel und nutzen fachliche Beziehungen im internationalen Umfeld der Gruppe. Für diese vielseitige und selbstständige Herausforderung wenden wir uns an eine erfahrene Führungskraft, welche gleichzeitig Elektroingenieur mit sehr gutem Erfolgsausweis für Produktentwicklungen ist. Das Wissen um analoge und digitale Schaltungsentwicklung sowie Analyse- und Design-Methodik für Embedded Systems bringen Sie aus früherer Tätigkeit mit. Sie verstehen es ausgezeichnet, Entwicklungsprojekte nach firmeninterner Prozessmethodik zu führen und eine optimale Ressourcenplanung mit entsprechendem Einsatz zu bewerkstelligen. Innerhalb der Geschäftsleitung vertreten Sie das Ressort «Entwicklung und Betriebsmittelbau» und sind in der Lage, in der Firmengruppe zur Verfügung stehende Synergien zu nutzen. Vernetztes Denken, Abstraktionsvermögen und pragmatisches, systematisches Vorgehen sind entscheidend.

Von grossem Vorteil sind Kenntnisse in der systematischen Ideenfindung und die Umsetzung von Produktideen in marktfähige OEM Produkte. Im übrigen sind Sie in der Lage, Ihre Mitarbeiter zu begeistern und zu fördern sowie neuen Ideen zum Durchbruch zu verhelfen. Bitte rufen Sie uns für eine unverbindliche Vorabklärung an, oder senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen vorzugsweise per E-Mail. Wir danken Ihnen für Ihr Interesse und freuen uns auf Ihre Bewerbung.



ENGINEERING MANAGEMENT SELECTION E.M.S. AG

Rütistrasse 66 · CH-8032 Zürich · Tel. +41 (0)44 266 13 13 · theodor.klossner@ems.ch
The leading Human Resources Consultants for Engineering and Information Technology
Basel · Bern · Lausanne · St. Gallen · Zürich · www.ems.ch

(Fortsetzung von Seite 1)

Resilienz zu einem Trend der nächsten Jahre. Der Begriff kommt aus der Physik und meint dort die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und wieder in seine ursprüngliche Form zurückzufinden. Der resiliente Mensch steht vergleichbar einem Stehaufmännchen immer wieder auf, wenn er umgestossen wird.

Die Eigenschaft Resilienz ist nur zu einem Teil genetisch mitbestimmt. Sie lässt sich auch erlernen und gezielt mit Trainingsmassnahmen fördern, idealerweise präven-

Die entscheidenden Faktoren für Ihre persönliche Resilienz

Die grösste amerikanische Psychologengeneration APA empfiehlt zur Stärkung von persönlicher Resilienz die Entwicklung folgender Faktoren:

- 1. Soziale Kontakte aufbauen und pflegen.**
- 2. Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten:** belastende Situationen lassen sich nicht verhindern, aber man kann die Art ändern, in der man auf das Ereignis reagiert.
- 3. Akzeptieren, dass Änderungen ein Teil des Lebens sind.**
- 4. Sich auf die eigenen Ziele zubewegen:** realistische Ziele entwickeln und Tag für Tag darauf zugehen – ruhig in kleinen Schritten.
- 5. Sich der Situation aktiv zuwenden und Entscheidungen treffen,** statt bei Problemen den Kopf in den Sand zu stecken.
- 6. Auf Wachstumsmöglichkeiten achten:** häufig lernt man in Krisen mehr über sich und entwickelt ungeahnte Fähigkeiten.
- 7. Ein positives Selbstbild aufbauen:** das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten entwickeln, Probleme zu lösen und seinen Instinkten vertrauen zu können.
- 8. Langfristige Perspektive bewahren.**
- 9. Optimistisch bleiben.**
- 10. Für sich selbst sorgen:** auf eigene Bedürfnisse und Gefühle achten, erfreulichen und entspannenden Tätigkeiten nachgehen, sich regelmässig bewegen – um Körper und Geist für Situationen zu stärken.

tiv innerhalb eines umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagements. Dass sich Prävention lohnt, belegt beispielsweise die erste Schweizer Pilotstudie der Gesundheitsförderung Schweiz und des Schweizerischen Versicherungsverbandes. Die Untersuchung bei 5000 Mitarbeitenden in acht Unternehmen, darunter ABB, Alstom, Nestlé, zwei Spitäler und eine öffentliche Verwaltung, konnte zeigen, dass sich mit Stressprävention jährlich bis 8000 Franken pro Mitarbeiter einsparen lassen.

Die eigene Widerstandsfähigkeit setzt sich aus einer Fülle von Verhaltensweisen, Gedanken und Aktivitäten zusammen. Es gibt nicht nur einen Weg, Resilienz zu entwickeln. **Am effektivsten ist es, wenn jeder seine ganz eigene Strategie verfolgen lernt, die er mit Hilfe eines Coaches auf der Basis seiner individuellen Ressourcen entwickelt. Da in unterschiedlichen Situationen ganz verschiedene Strategien gefragt sind, profitiert hier, wer auf eine Vielfalt von Verhaltensweisen und Einstellungen zurückgreifen kann (s. Info-Box).**

Enttabuisierung von Belastung

Nur wer nicht überlastet ist, kann konzentriert und leistungsfähig arbeiten. Ein wichtiger Schritt zur Früherkennung von Überlastung ist das aktive Ansprechen des Themas Gesundheit. Mitarbeitende sollen erkennen, dass ihre Gesundheit dem Arbeitgeber ein Anliegen ist. Unternehmen können dafür Mitarbeiterberatungen nutzen, sog. Employee Assistance Programmes (EAP). Sie dienen dazu, Mitarbeitenden mit beruflichen, privaten oder gesundheitlichen Problemen von einem **Expertenteam aus Medizinern, Psychologen, Sozialpädagogen und Coaches qualifiziert zu beraten.** In den USA gehören solche Programme zum Unternehmensalltag zahlreicher Firmen. Siemens und SAP haben es mittlerweile eingeführt, auch in der Schweiz existieren EAP-Beratungsstellen.

Schutzfaktor Führungsverhalten

In **Führungcoachings** klingt immer wieder Verunsicherung durch, wie mit belasteten Mitarbeitenden umzugehen ist. Es hilft zwar, wenn Führungskräfte für typische Anzeichen psychischer Leiden sensibilisiert sind, andererseits dürfen Vorgesetzte keinesfalls in die Rolle des Diagnosenstellers oder Ersatztherapeuten rutschen. Das ist Aufgabe medizinisch und psychologisch geschulter Fachkräfte.

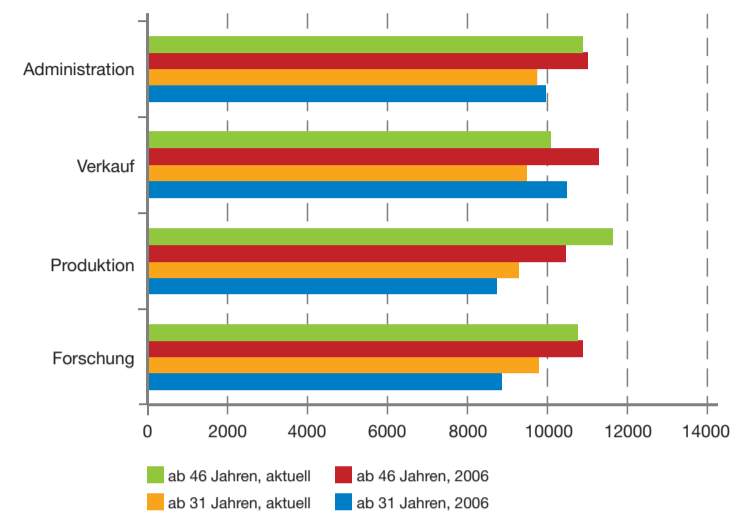
Doch das beste Seminar nützt nichts, wenn der Chef unklare Anweisungen gibt oder der Mitarbeitende für seine Aufgaben nicht qualifiziert ist. Wirkungsvolles Stressmanagement bezieht auch die Arbeitsbedingungen, die Unternehmenskultur und das Führungsverhalten mit ein. Auch ist die Führungskraft selbst angehalten, als Vorbild voranzugehen. Es verträgt sich nicht, Angestellte zum besonnenen Umgang mit Ressourcen aufzufordern, aber selbst damit zu kokettieren, dass man persönlich Entspannung für reine Zeitverschwendung hält. Auch die anfangs zitierte SECO-Studie kommt zum Schluss, dass bei Mitarbeitenden, die das Führungsverhalten des direkten Vorgesetzten positiv beurteilen, das Stressempfinden am niedrigsten ist. Wurde das Führungsverhalten negativ bewertet, fühlten sich 95% gestresst.

Gesundheitsmanagement wirkt und spart Geld, weil Mitarbeitende effizienter arbeiten und seltener krank sind. Unternehmen, die trotz steigendem Kostendruck, Fachkräftemangel und globalem Wettbewerb erfolgreich sein wollen, brauchen vor allem **ein leistungsfähiges und widerstandsfähiges Humankapital. Das sollte Grund genug sein, in die psychosoziale Gesundheit seiner Mitarbeitenden zu investieren.**

Annette Rath ist Diplompsychologin und bei assess + perform u.a. als Coach für beanspruchte Mitarbeitende aller Hierarchiestufen tätig. (annette.rath@assessandperform.ch).

LOHNGRAFIK

Untere Kaderfunktionen mit Hochschulabschluss in der chemischen Industrie



Aufgrund der Arbeitsmarktlage und entsprechend der Ausbildung können Löhne voneinander abweichen. Ebenso berücksichtigt wird, ob der Akademiker wissenschaftlicher Mitarbeiter oder Assistent an einer Universität war oder gar ein Promotionsthema verfasst, beziehungsweise ein Doppelstudium abgeschlossen hat, welches für seine Funktion von Belang ist.

Die Löhne wurden unter Beizug der entsprechenden Gehaltserhebungen des Verbandes Angestellte Schweiz ermittelt.



> Quelle: Das Lohnbuch 2012, Kapitelziffer 20.13 sowie orts- und berufsübliche Mindestlöhne 2006. Herausgeber des Lohnbuchs 2012 ist das Amt für Wirtschaft und Arbeit des Kantons Zürich. Zu beziehen unter www.arbeitsbedingungen.zh.ch oder beim Orell Füssli Verlag.




**SWAROVSKI STEHT FÜR GLANZ.
SWAROVSKI STEHT FÜR BRILLANZ.
SWAROVSKI WIRD IHR NAME FÜR ERFOLG.**

Auf der ganzen Welt ist der Name Swarovski gleichbedeutend mit Inspiration: als führende Marke von geschliffenem Kristall, als Partner von Designern, Künstlern und Visionären. Werden Sie Teil der bis 1895 zurückreichenden Tradition und Erfolgsgeschichte und beginnen Sie gleichzeitig, Ihre eigene zu schreiben.

**Sie haben Interesse, Teil unseres Teams zu werden?
Dann nutzen Sie Ihre Chance und bewerben Sie sich bei einer der bekanntesten Marken der Welt.**

Für unsere Vertriebsgesellschaft Schweiz am Standort in Triesen/Liechtenstein (700 Mitarbeiter) suchen wir für den Bereich Marketing Operations einen

PR / COMMUNICATION & EVENT MANAGER (w/m)

DAS ERWARTET SIE
Sie sind verantwortlich für sämtliche Themen in den Bereichen PR, Communication und Event Management unter Berücksichtigung der Corporate und Visual Identity. Hierzu zählen im Besonderen die aktive Kontaktpflege und enge Zusammenarbeit mit den lokalen Medien und Steuerung unserer PR-Agentur. Weiters sind Sie für den Aufbau und die Implementierung eines PR-Kalenders und die Koordination der Pressekontakte zuständig, verantworten Clippings, Presseaussendungen, Social Media Aktivitäten sowie die Organisation und Koordination lokaler Events.

WIR ERWARTEN
Für die Erfüllung dieser anspruchsvollen Aufgaben erwarten wir eine Persönlichkeit mit Hochschul- oder Fachhochschul-Abschluss aus den Bereichen Journalismus, Germanistik oder Kommunikation sowie 3 bis 5 Jahre Berufserfahrung in den Bereichen PR, Werbung oder Kommunikation, vorzugsweise im Design-/ Fashion-Umfeld. Sie sind eine kommunikationsstarke, teamfähige und belastbare Persönlichkeit, welche proaktiv und systematisch die gesetzten Ziele verfolgt. Ihr ausgeprägtes Organisationstalent und Ihre Kreativität beweisen Sie immer wieder gerne aufs Neue. Neben stilicherem Deutsch, ausgezeichneten Englisch- und Französischkenntnissen ist der alltägliche Umgang mit MS-Office für Sie selbstverständlich. Freude am Reisen (ca. 50% Reisetätigkeit in der gesamten Schweiz) und hohe Flexibilität runden Ihr Profil ab.

**Sie möchten mit Ihrer Begeisterung und Engagement zu unserem Erfolg beitragen?
Dann freuen wir uns auf Ihre Onlinebewerbung unter: www.brand.swarovski.com**

Swarovski Aktiengesellschaft, Human Resources Management
Birgit Abbrederis, Dröschstr. 15, 9495 Triesen, Liechtenstein
Tel. +423 / 399 54 40





Kellenberger Frisch Service AG – ein Unternehmen der Fenaco Gruppe, ist der Spezialist für die Belieferung der Gastronomie und den Detailhandel. Wir beliefern unsere Kunden täglich mit Früchten, Gemüse, Salaten, Küchenfertigen-, Molkerei – und Tiefkühlprodukten. Die Kundenorientierung und ein ausgeprägtes Qualitätsbewusstsein stehen im Zentrum unserer täglichen Aufgaben.

Wir verstärken unser Verkaufsteam und suchen Sie als

Verkaufsberater Food Service

Region Grossraum Zürich

Was Sie mitbringen:
Sie verfügen bereits über mehrere Jahre Verkaufserfahrung im Lebensmittelbereich, vorzugsweise im Bereich von Frischprodukten und kennen die Bedürfnisse und Anforderungen unserer Gastronomiekunden. Sie sind gewohnt selbständig anzupacken und überzeugen durch Ihr Wesen und Ihr Fachwissen. Sie lieben den aktiven Verkauf und knüpfen gerne neue Kundenkontakte. Der Umgang mit den gängigen Windows Office Anwendungen ist Ihnen vertraut.

Ihre Aufgaben:
Sie bauen Ihre Verkaufsregion aktiv aus, indem Sie Neukunden akquirieren und bei Ihren bestehenden Kunden den Customer-Value erhöhen. Nebst dem aktiven Verkauf von bestehenden Produkten sind Sie für die erfolgreiche Neuproduktlanclierung in Ihrer Region verantwortlich. Sie arbeiten ziel- und ergebnisorientiert und behalten auch in hektischen Zeiten die Übersicht.

Haben wir Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre schriftliche Bewerbung an untenstehende Adresse. Für weitere Auskünfte steht Ihnen Herr Klaus Naef gerne zur Verfügung.

Kellenberger Frisch Service AG
Klaus Naef
Leiter Verkauf & Marketing
Mitglied der Geschäftsleitung
Pfungstweidstrasse 105
8005 Zürich

klaus.naef@kellenbergerfs.ch
www.kellenbergerfs.ch
Phone: 043 444 45 51
Mobile: 079 353 33 23

ED8646.ID