



*Unser Kultur-  
programm –  
Energie für  
alles, was uns  
wichtig ist.*



# «Energy to grow your own way»

beschreibt unser Kulturprogramm: Energie zu haben für alles, was uns wichtig ist – sowohl beruflich als auch privat. Das unterscheidet uns von unseren Konkurrenten und gibt unseren Kunden und unseren Mitarbeitenden einen Mehrwert.

## Unser Inhalt

Motivierte Mitarbeitende, die Spass an der Arbeit haben, sich einsetzen und ihr Bestes geben wollen, sind für PwC ein Erfolgsfaktor. Deshalb bieten wir ein Arbeitsumfeld mit spannenden Aufgaben, inspirierenden Kollegen und vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten. «Energy to grow your own way» ist unser Programm, um das noch zu verstärken. Wir machen zum Thema, was uns Energie gibt für das, was zählt. Wir wollen eine Arbeitsatmosphäre, in der wir voller Energie sind und unser Bestes geben können. Unser Programm umfasst einen ganzheitlichen Ansatz, wobei der Fokus auf vier Bereichen liegt: Aktivität, Einstellung, Erholung und Ernährung. Alle vier Elemente helfen uns, unseren Energiehaushalt zu optimieren.

## Unsere Kultur

Seit 2006 formt die PwC Experience mittlerweile unsere Unternehmenskultur. Sie prägt die Art und Weise, wie wir mit unseren Kunden und miteinander umgehen. Zentral ist dabei, sich in die Lage des Gegenübers zu versetzen. Wir haben die PwC Experience unter Schweizer Leitung entwickelt und pflegen sie weltweit. In der Schweiz gehen wir jetzt einen Schritt weiter: Denn nur, wenn unsere Mitarbeitenden voller Energie sind, können sie im Job, beim Kunden und in ihrer Freizeit ihr Bestes geben und die verschiedenen persönlichen Prioritäten vereinen. Nur wer Energie hat, kann sich inspirieren lassen und gute Ideen und Lösungen entwickeln. Und das macht den Unterschied aus, den unsere Kunden und unsere Mitarbeitenden schätzen: eine Kultur voller Energie.

## Unser Branding

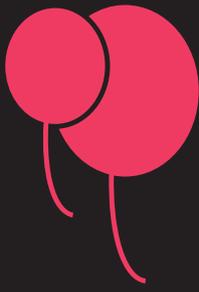
«Energy to grow your own way» kommt Schwarz und Pink daher. Pink steht für Kreativität, Schwarz für Intellekt und Analyse. Unsere Mitarbeitenden sollen beides ausleben können – unser Programm gibt ihnen die nötige Energie dazu.



# Unsere Aktivitäten

«Energy to grow your own way» umfasst vier Elemente: Aktivität, Einstellung, Erholung und Ernährung. Indem wir Aktivitäten aus diesen vier Bereichen in unseren Alltag integrieren, können wir unseren mentalen und physischen Energiepegel positiv beeinflussen. Das ist für jeden Einzelnen natürlich eine persönliche Entscheidung. Aus diesem Grund sind alle Aktivitäten ein freiwilliges Angebot für jene, die es nutzen möchten.





# Einstellung



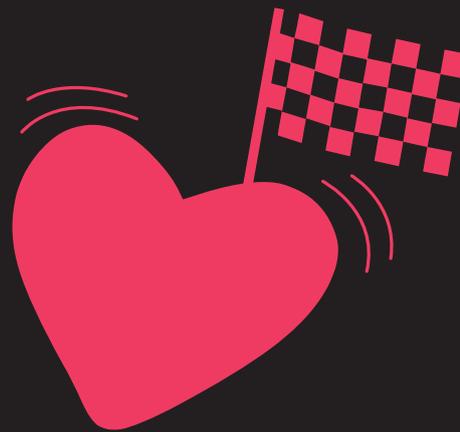
Unsere persönliche Einstellung kann Energie geben oder «fressen». Wir bieten unseren Mitarbeitenden eine breite Palette an Informations- und Weiterbildungsangeboten und fördern mit verschiedenen Aktivitäten ein energiegelades Umfeld, das unsere Einstellung positiv beeinflusst. Das sind Trainings zu Zeitmanagement, Selbstorganisation, Priorisierung und Delegation sowie Weiterbildungen im Bereich Führung, um sich selber und andere weiterzubringen. Das sind Booster-Sessions, Mittagsveranstaltungen mit Motivationstrainern und Meditationsleitern, Energietipps via Twitter, ein Film, eine Website, ein Kundenmagazin «ceo» zum Thema. Das ist die Begrüssung neuer Mitarbeitenden mit einer Box voll energiegeladener Geschenke und mit Tipps am Einführungstag. Das sind neue und energiegeladene Give-aways als Kundengeschenke. Und das ist die schrittweise Umgestaltung und Optimierung unseres gesamten Arbeitsplatzkonzeptes – mit den Standorten Basel und Zürich als Vorreitern.



# Aktivität

Bewegung gibt Energie. Wir ermuntern unsere Mitar-

beitenden nicht nur zum Treppensteigen. Wir bieten ihnen vergünstigte Fitness-Abos, organisieren die Teilnahme an diversen Charity-Läufen mit schwarz-pinken Running Shirts und unterstützen die Initiativen der Kollegen für Lauftreffs und gemeinsamen Sport. Wir haben an einigen Standorten Garderoben und Gymnastikräume, wo Pilates-, Yoga- oder Bootcamp-Sessions starten. Wer möchte, kann seine Aktivität mit einem Schrittzähler kontrollieren. Und wir haben eine Ergonomieexpertin, die für eine gute Haltung am Arbeitsplatz sorgt.





# *Unser Leben: Pausen bei PwC – ein Gespräch unter Kollegen*

Der Tagesablauf von Fränzi und Hans gibt den beiden Energie.  
Miguel ist noch auf der Suche nach seiner Bestform. Was bringt dir  
am meisten Energie? Es ist für jeden etwas anderes...



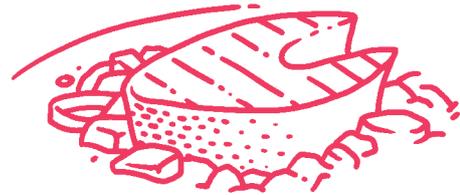
*Was tut ihr für euren  
Energiehaushalt?*

Energie für alles, was uns wichtig ist.  
Unsere Ideen, um die Energie zu steigern.

**Fränzi trinkt Ingwertee am Morgen**  
(gut für die Flüssigkeitszufuhr, unterstützt das Immunsystem)



**und isst ein ausgewogenes Fischmenü am Mittag**  
(reich an Omega-3-Fettsäuren, schützt vor Depressionen und ist gut fürs Herz).



**Fränzi praktiziert Yoga**



(hebt den Energielevel und reduziert Stress und Anspannung)



**und versucht, acht Stunden Schlaf zu bekommen.**  
(Schlafmangel verringert die Fähigkeiten zur Problemlösung und zur Stressbewältigung.)



**Zweimal in der Woche joggt sie über Mittag**



**und ist regelmässig draussen in der Natur, mit Kind und Familie.**  
(Kinder, die viel Zeit draussen verbringen, zeigen bessere akademische Leistungen.)



**Setze dir vor jedem Meeting Hauptziele, die du erreichen willst: beispielsweise eine Atmosphäre des Vertrauens schaffen; Kunden wissen lassen, dass du dir ihrer Herausforderungen und Einschränkungen bewusst bist, oder deinen Teammitgliedern zeigen, dass du ihre Gedanken wertschätzt.**



**Hans trinkt viel Grüntee**  
(stimuliert den Arbeitsspeicher im Gehirn)

**und isst zwischen den Sitzungen Nüsse**  
(diese fördern Geistesschärfe, Fokus  
und Konzentration).



**Er macht einen Power Nap nach dem Mittagessen. Nach 10 bis 30 Minuten ist er wieder voller Energie.**

(Kurzer Schlaf zwischendurch ist gut fürs Herz, den Blutdruck, zur Stressbewältigung und sogar fürs Gewichtsmanagement.)



**Er liebt die Berge. Im Sommer geht er zusammen mit seiner Frau regelmässig wandern. Im Winter fährt er Ski.**

(Draussen sein fördert die Hirnaktivität und die physische Gesundheit.)



**Wer zu viel über etwas nachdenkt, wird nie damit fertig. Mache täglich mindestens einen konkreten Schritt auf dein Ziel zu.**

*Energie – für alles,  
was uns wichtig ist.*

Damit wir als PwC unseren Zweck erfüllen:  
Vertrauen in der Gesellschaft aufbauen und  
zur Lösung wichtiger Probleme beitragen.

***[www.pwc.ch/energytogrow](http://www.pwc.ch/energytogrow)***



***Claudia Sauter***

Leiterin PR & Communications  
PwC Schweiz

[ch.linkedin.com/in/clauidiasauter](https://ch.linkedin.com/in/clauidiasauter)

[claudia.sauter@ch.pwc.com](mailto:claudia.sauter@ch.pwc.com)

***Michaela  
Christian  
Gartmann***

Leiterin Personal PwC Schweiz

[ch.linkedin.com/in/michaela-  
christiangartmann/de](https://ch.linkedin.com/in/michaela-christiangartmann/de)

[michaela.christian.gartmann@  
ch.pwc.com](mailto:michaela.christian.gartmann@ch.pwc.com)