

# NEWSLETTER

Ausgabe April/2015



## Sehr geehrte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen,

Der Frühling hat uns wieder, und das ist gut so! Nun haben so manche von uns mit dem Frühling erst die nasse und kalte Winterzeit überstanden, und schon klopft bei vielen die Frühjahrsmüdigkeit an. In diesem Newsletter finden Sie einige Anregungen und Ideen wie Sie die Frühjahrsmüdigkeit überwinden oder sogar verhindern können.

In diesem Sinne wünscht das Team von HR Management Personaldienstleistungen GmbH & Co. KG Ihnen und Ihrer Familie einen schönen Frühling.

## „Erfolgreiche Übernahmen im März und April – Zeitarbeit wie sie sein soll!“

Unsere Niederlassung in Offenburg verabschiedete im März und April gleich 3 ihrer Mitarbeiter erfolgreich in ihre Einsatzunternehmen.



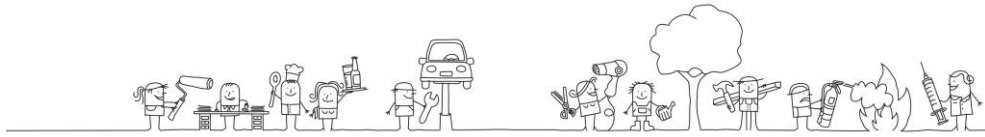
Wir wünschen unseren ehemaligen Mitarbeitern alles Gute und einen erfolgreichen Start in einen neuen Berufsabschnitt.

## !!Offene Stellen zu besetzen!!

Unsere NL in **Offenburg** sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt Maschinenbediener/innen für den Raum Sasbach in 3-Schicht und Staplerfahrer/innen mit erweiterten Hochregal Kenntnissen im Raum Offenburg.

Unsere NL in **Gotha** sucht CNC-Maschinenbediener/innen mit Kenntnissen im Tieflochbohren und Modellbauer/innen - Fachrichtung Produktionsmodellbau für den Raum Gotha/Waltershausen.

Unsere NL in **Amberg** sucht Siebdrucker/innen, Flachglasmechaniker/innen, Betriebsschlosser/innen und LKW Fahrer (m/w) im Nahverkehr (Tagespendelbereich).



# WISSENSWERTES

## Wichtige Informationen zur Urlaubszeit

Bitte denken Sie daran Ihren Jahresurlaub rechtzeitig sowohl in Ihrem Kundenunternehmen als auch mit HR Management abzustimmen. Entsprechende Anträge erhalten Sie in Ihrer Niederlassung oder auf unserer Homepage unter [www.hr-management-solutions.eu](http://www.hr-management-solutions.eu).

## Meldepflichten

Aus gegebenen Anlass möchten wir Sie nochmals auf Ihre Meldepflichten bei Arbeitsverhinderung (Arbeitsvertrag § 8 Arbeitsverhinderung und §5 Abs. 1 EFZG (Entgeltfortzahlungsgesetz)) hinweisen.

**Wenn auch Sie mit damit zu kämpfen haben, dann habe ich nachfolgend 7 Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit:**

### 1. Frische Luft

Möglichst viel frische Luft tanken. Wenn Sie im Büro/Arbeit sind, öffnen Sie die Fenster so oft es die Temperaturen und die Kollegen erlauben. Frische Luft versorgt unser Gehirn mit Sauerstoff und vertreibt die Müdigkeit.

### 2. Bewegung

Auch hierzu sollten Sie jede Möglichkeit nutzen, die sich Ihnen bietet: Treppe anstatt Fahrstuhl, mehr Fußwege – z. B. das Auto etwas weiter weg von der Arbeitsstelle parken, Spaziergänge, Joggen oder was auch immer – Hauptsache Bewegung, und das am besten an der frischen Luft.

### 3. Mehrere Mahlzeiten

Verzichten Sie auf „schwere“ und üppige Mahlzeiten. Bevorzugen Sie mehrere kleine Mahlzeiten verteilt auf den Tag. Das hat eine geringere Belastung unseres Körpers zur Folge und damit auch weniger Ermüdungserscheinungen.

### 4. Viel trinken

Auch das freut unseren Organismus. Müdigkeit resultiert häufig auch aus einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme.

### 5. Entschlackung

Oder wie wär's mit einem Minifastentag: Essen Sie an diesem Tag nur Joghurt, Obst und Gemüse und trinken Sie ausreichend – idealerweise Wasser.

### 6. Wechselduschen

Eine Wechseldusche am Morgen oder auch nur zwischendurch die Arme und den Nacken abwechselnd kalt/warm spülen, weckt neue Lebensgeister.

### 7. Genießen Sie die Gesellschaft

Ob Freunde, gute Bekannte oder eine andere Gesellschaft, in der Sie sich wohlfühlen – vereinbaren Sie Treffen oder suchen Sie die Gesellschaft. Nicht im Bett verkriechen und dem Schlaf nachgeben.