



SWISS Persona

Nummer 9 • 21. September 2026
102. Jahrgang • Villargiroud FR

AZB
6440 Brunnen
Post CH AG

Ihr Personalverband ■ Votre association du personnel ■ La vostra associazione del personale ■ Vossa associaziun dal persunal

Interview mit Neumitglied Simon Hänggi

«Die Interessenvertretung der Mitglieder sollte im Zentrum stehen»

Nach weniger als einem Jahr Mitgliedschaft bei swissPersona hat Simon Hänggi im März 2026 seine Tätigkeit als Kassier im Vorstand der Sektion Interlaken aufgenommen.

Interview Beat Wenzinger
Redaktor swissPersona

Beat Wenzinger: Hast du privat oder im Beruf ein Motto?

Simon Hänggi: «Stillstand ist Rückschritt». Deshalb ist es mir wichtig, neugierig zu bleiben, mich weiterzuentwickeln und neue Herausforderungen anzunehmen.

Das gilt für mich sowohl privat als auch beruflich. Ich bin überzeugt, dass man nicht alles von Anfang an perfekt können muss. Wichtig ist, offen für Neues zu sein, Verantwortung zu übernehmen und aus Erfahrungen zu lernen.

Was sind deine Hobbys?

In meiner Freizeit bin ich gerne unterwegs und reise sehr gerne. Dabei interessieren mich besonders neue Länder, Kulturen und Landschaften. Daneben verbringe ich gerne Zeit in der Natur, gehe wandern und geniesse auch ruhigere Momente zu Hause. Ein wichtiger Bestandteil meines Lebens war zudem das Eishockey. Ich habe seit meinem vierten Lebensjahr und bis und mit der Saison 2025/26 aktiv gespielt. Ein weiterer Ausgleich für mich ist das Kochen und Ausprobieren neuer Rezepte.

Was ist dein beruflicher Werdegang?

Mein beruflicher Werdegang begann mit meiner Ausbildung zum Polymechaniker EFZ bei der RUAG in Wilderswil. Nach Absolvierung meiner Rekrutenschule konnte ich als Mechaniker zur RUAG zurückkehren. Zeitgleich startete ich mit der ersten Weiterbildung zum dipl. Techniker



Bis und mit Saison 2025/26 spielte Simon Hänggi aktiv im Team des Eishockeyclubs Beatenberg. Seit März 2026 ist er als Kassier der Sektion Interlaken in einem neuen Team tätig. (Bild: zVg)

Maschinenbau HF, mit dem Abschluss folgte der Wechsel ins Mechanical Engineering.

Ein Jahr nach Abschluss ging meine Weiterbildungsreise weiter mit dem Bachelor of Science in Wirtschaftsingenieurwesen. Dadurch erhielt ich auch die Chance, die Subteamleitung zu übernehmen und erste Führungserfahrung zu sammeln.

Heute bin ich bei der RUAG als Teamleiter des Avionics Engineering tätig. Neben der organisatorischen Verantwortung gehören insbesondere auch die Führung und Weiterentwicklung meines Teams zu meinen Aufgaben.

Wie hast du erstmals von swissPersona erfahren?

Auf swissPersona wurde ich durch den Beisitzer der Sektion Interlaken, Patrick Brütsch, aufmerksam gemacht. In einem persönlichen Gespräch hat er mich von den Vorteilen und der Bedeutung einer Mitgliedschaft überzeugt. Daraufhin

habe ich mich entschieden, Mitglied von swissPersona zu werden.

Seit wann bist du Mitglied bei swissPersona und welches ist der Hauptgrund, welcher dich zum Beitritt bewogen hat?

Ich bin seit August 2025 Mitglied bei swissPersona. Anfang 2026 wurde ich für das Mandat des Kassiers im Vorstand der Sektion Interlaken angefragt und an der Hauptversammlung im März 2026 in den Vorstand gewählt.

Was erhoffst du dir von deiner Mitgliedschaft?

Von meiner Mitgliedschaft erhoffe ich mir vor allem einen spannenden Austausch mit Menschen aus unterschiedlichen Bereichen und interessante Begegnungen bei den verschiedenen Veranstaltungen. Gleichzeitig ist es mir wichtig, Teil einer Organisation zu sein, die sich für gute und faire Arbeitsbedingungen einsetzt und die Interessen ihrer Mitglieder

gegenüber Arbeitgebern und Politik vertritt.

Du bist nicht nur ein Neumitglied, sondern du bist zugleich auch in den Vorstand der Sektion Interlaken gewählt worden. Was ist deine Hauptfunktion?

Meine Hauptfunktion im Vorstand ist die des Kassiers. Damit bin ich für die finanziellen Belange der Sektion verantwortlich und stelle sicher, dass die Finanzen sorgfältig und transparent geführt werden.

Daneben verstehe ich meine Rolle aber nicht nur als reine Finanzfunktion. Als Vorstandsmitglied möchte ich mich aktiv einbringen, die Anliegen unserer Mitglieder aufnehmen und gemeinsam mit dem Vorstand die Sektion weiterentwickeln.

Wer hat dich als Vorstandsmitglied angeworben?

Auf die Möglichkeit, im Vorstand mitzuwirken, wurde ganz offen am Herbstevent 2025 aufmerksam gemacht. Anfang 2026 kam Patrick Brütsch nochmals auf mich zu, ob ich nicht Lust hätte, das Amt des Kassiers zu übernehmen. Er würde mich noch in diesem Amt sehen und ich solle mich doch mal mit Sektionspräsident Stefan Jäggi austauschen.

Nach dem Telefonat mit Stefan habe ich mich beim damaligen Kassier André Schmid für einen ersten Austausch gemeldet. Danach habe ich einen guten Überblick über die Tätigkeiten erhalten und bin zum Schluss gekommen, dass ich diese Gelegenheit gerne wahrnehmen möchte.

Welches Argument hat dich am meisten überzeugt, nach weniger als einem Jahr als Mitglied gleich im Vorstand mitzuwirken?

Mich hat vor allem die Möglichkeit überzeugt, nicht nur Mitglied zu sein, sondern selber aktiv mitzugestalten.

Fortsetzung auf Seite 4

KOMMENTAR



Ein richtiger Schritt!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Drohnen und Robotik verändern die moderne Kriegsführung grundlegend. Die Erfahrungen aus der Ukraine und dem Nahen Osten zeigen, wie rasch sich Technologien und Einsatzformen weiterentwickeln. Für die Schweizer Armee ist es deshalb entscheidend, eigenes Wissen und praktische Erfahrung aufzubauen.

Mit dem «Zentrum Unbemannte Systeme» schafft das VBS dafür eine überzeugende Grundlage. Der Tech Hub bringt Truppe, Armasuisse, Hochschulen, Start-ups und Industrie zusammen. Das militärische Kommando soll neue Systeme realitätsnah erproben und die Ausbildung sicherstellen. Wichtig ist der direkte Kreislauf zwischen Entwicklung und Einsatz: Erkenntnisse aus der Truppe sollen rasch an Forschung und Wirtschaft zurückfliessen, damit Lösungen laufend verbessert werden.

Ab 2028 soll ein eigenes Drohnentabataillon für Aufklärung, Wirkung und Abwehr bereitstehen. Eine Drohnen-Rekrutenschule baut die nötigen Kompetenzen auf. Dass das Zentrum auch Kantonen und Blaulichtorganisationen offensteht, ist angesichts gemeinsamer Herausforderungen folgerichtig. Ebenso ist es nötig, Zuständigkeiten und Rechtsgrundlagen bei der Drohnenabwehr sauber zu regeln.

Das Vorhaben setzt die richtigen Schwerpunkte: kurze Beschaffungszyklen, praxisnahe Erprobung und enge Zusammenarbeit mit Wissenschaft und Wirtschaft. Es ist ein positives und wichtiges Zeichen des neuen Chefs der Armee. Diesem Aufbruch ist eine konsequente Umsetzung und gutes Gelingen zu wünschen.

Freundliche Grüsse

Dr. Markus Meyer
Zentralpräsident

Interview mit Neumitglied

Simon Hänggi ist im August 2025 der Sektion Interlaken beigetreten – und weniger als ein Jahr später in den Vorstand gewählt worden.

Seiten 1–4

ANV-Wahlen bei der RUAG

Die Mitglieder in die RUAG-Arbeitnehmendenvertretung sind für die nächste Legislatur gewählt worden – darunter auch acht swissPersona-Mitglieder.

Seite 4

Besichtigung Molkehof

In einem Tagesausflug besuchten die Mitglieder der Pensioniertenvereinigung Militärbetriebe Frauenfeld einen Molkehof in Vorarlberg.

Seite 5

Impressum

Verleger: swissPersona,
Route du Montilier 98, 1694 Villargiroud
Redaktion:
Beat Wenzinger, Im Zentrum 7b, 6043 Adligenswil
beat.wenzinger@swisspersona.ch
Redaktionsteam:
Etienne Bernard, Silvano Lubini,
Pierre-Yvan Fahrny, Beat Wenzinger,
André Wiltschek
Inseratverwaltung:
Roland Murer, Zentralkassier swissPersona,
Parkstrasse 4, 6440 Brunnen
079 512 58 59, zentral.kassier@swisspersona.ch

Insertionspreis:
Annoncen 50 Rappen/Millimeter (Zehntelspalte)
Adressänderungen an:
Roland Murer, Zentralkassier swissPersona,
Parkstrasse 4, 6440 Brunnen
079 512 58 59, zentral.kassier@swisspersona.ch
Druck und Spedition:
CH Media Print AG, www.chmediaprint.ch
Abonnementspreis: 22 Franken jährlich
Erscheinungsweise: monatlich
Nächster Redaktionsschluss: 6. Oktober 2026
Internet: www.swisspersona.ch

Intervista al nuovo socio Simon Hänggi

«La tutela degli interessi dei soci dovrebbe essere al centro dell'attenzione»

Dopo meno di un anno di appartenenza a swissPersona, nel marzo 2026 Simon Hänggi ha assunto la carica di tesoriere nel comitato della sezione di Interlaken.

Intervista di Beat Wenzinger
Redattore di swissPersona
Traduzione Silvano Lubini

Beat Wenzinger: Hai un motto nella vita privata o nel lavoro?

Simon Hänggi: «Fermarsi significa regredire». Per questo per me è importante rimanere curioso, continuare a crescere e affrontare nuove sfide.

Questo vale per me sia nella vita privata che in quella professionale. Sono convinto che non sia necessario saper fare tutto alla perfezione fin dall'inizio. L'importante è essere aperti alle novità, assumersi le proprie responsabilità e imparare dalle esperienze.

Quali sono i tuoi hobby?

Nel tempo libero mi piace stare all'aria aperta e viaggiare molto. Mi interessa in particolare scoprire nuovi paesi, culture e paesaggi. Inoltre, mi piace trascorrere del tempo nella natura, fare escursioni e godermi anche i momenti di tranquillità a casa. Un'altra parte importante della mia vita è stata l'hockey su ghiaccio. Ho iniziato a giocare all'età di quattro anni e ho continuato a giocare attivamente fino alla stagione 2025/26 inclusa. Un altro mio passatempo è cucinare e sperimentare nuove ricette.

Qual è il tuo percorso professionale?

Il mio percorso professionale è iniziato con la formazione come polimeccanico AFC presso la RUAG di Wilderswil. Dopo aver completato la scuola reclute, sono ritornato alla RUAG come meccanico. Contemporaneamente ho intrapreso il primo percorso di formazione continua per diventare tecnico diplomato in ingegneria meccanica SSS; una volta conseguito il diploma, sono passato al reparto di ingegneria meccanica.

Un anno dopo il conseguimento del diploma, il mio percorso di formazione è proseguito con il Bachelor of Science in Ingegneria gestionale. Questo mi ha dato anche l'opportunità di assumere la guida di un team e di acquisire le prime esperienze di leadership.

Oggi lavoro presso la RUAG come responsabile del team di Avionics Engineering. Oltre alle responsabilità organizzative, tra i miei compiti rientrano in particolare la guida e lo sviluppo del mio team.

Come hai scoperto swissPersona?

Sono venuto a conoscenza di swissPersona grazie al membro del comitato della sezione di Interlaken, Patrick Brüttsch. Durante un colloquio personale mi ha convinto dei vantaggi e dell'importanza di diventare socio. Di conseguenza, ho deciso di aderire a swissPersona.

Da quando sei socio di swissPersona e qual è il motivo principale che ti ha spinto ad aderire?



Simon Hänggi durante una visita a un rifugio per animali nel corso del suo viaggio lungo la costa orientale degli Stati Uniti. Nel rifugio vengono curati uccelli malati e feriti, per consentire loro di vivere una vita serena. (Foto: mad)

Sono socio di swissPersona dall'agosto 2025. All'inizio del 2026 mi è stato chiesto di ricoprire la carica di tesoriere nel comitato della sezione di Interlaken e sono stato eletto nel comitato durante l'assemblea generale del marzo 2026.

Cosa ti aspetti dalla tua adesione?

Dalla mia adesione mi aspetto soprattutto uno scambio stimolante con persone provenienti da diversi ambiti e incontri interessanti in occasione dei vari eventi. Allo stesso tempo, per me è importante far parte di un'organizzazione che si impegna a favore di condizioni di lavoro buone ed eque e che rappresenta gli interessi dei propri membri nei confronti dei datori di lavoro e della politica.

Non sei solo un nuovo socio, ma sei stato anche eletto nel comitato della sezione di Interlaken. Qual è la tua funzione principale?

La mia funzione principale nel comitato è quella di tesoriere. In questo ruolo sono responsabile degli aspetti finanziari della sezione e garantisco che le finanze siano gestite con cura e trasparenza.

Tuttavia, non intendo il mio ruolo solo come una mera funzione finanziaria. In qualità di membro del comitato, desidero impegnarmi attivamente, raccogliere le richieste dei nostri soci e contribuire, insieme al comitato, all'ulteriore sviluppo della sezione.

Chi ti ha proposto di entrare a far parte del comitato?

La possibilità di far parte del comitato è stata presentata in modo molto aperto durante l'evento autunnale del 2025. All'inizio del 2026, Patrick Brüttsch mi ha contattato nuovamente per chiedermi se fossi interessato ad assumere la carica di tesoriere. Mi vedeva bene in quel ruolo e mi ha sug-

gerito di parlare con il presidente della sezione, Stefan Jäggi.

Dopo la telefonata con Stefan, ho contattato l'allora tesoriere André Schmid per un primo colloquio. In seguito, ho avuto una buona panoramica delle attività da svolgere e sono giunto alla conclusione di accettare volentieri questa opportunità.

Qual è stato l'argomento che ti ha convinto di più ad entrare a far parte del comitato dopo meno di un anno da quando sei diventato socio?

Mi ha convinto soprattutto la possibilità non solo di essere un socio, ma anche di contribuire attivamente alla gestione della sezione.

Ritengo importante che i collaboratori con esperienze e formazioni diverse si impegnino attivamente. Infatti, ricoprendo un ruolo dirigenziale è importante per me conoscere il punto di vista sia dei collaboratori che dell'azienda, così da avere la possibilità di apportare prospettive diverse e di contribuire a uno scambio costruttivo.

Quali aspetti del lavoro nel comitato ti piacciono particolarmente?

Mi piace molto lo scambio con i miei colleghi del comitato (anche se a volte è difficile trovare una data che vada bene a tutti). Ciò che apprezzo del ruolo di tesoriere è la precisione e la cura che questa funzione richiede. Trovo inoltre stimolante mettere insieme prospettive diverse e cercare insieme soluzioni pragmatiche e sostenibili. È proprio questa combinazione di scambio, partecipazione attiva, lavoro preciso e attuazione concreta che mi piace del lavoro nel comitato.

I soci di swissPersona beneficiano di diversi vantaggi, come premi assicurativi ridotti e sconti sull'acquisto di automobili. L'associa-

zione dovrebbe ampliare ulteriormente questa offerta di servizi per i soci? Se sì, quali vantaggi e offerte potresti immaginare?

In linea di principio, ritengo opportuno riesaminare costantemente l'offerta di servizi e ampliarla laddove si crei un reale valore aggiunto per i soci. Già oggi swissPersona offre una gamma molto ampia di vantaggi assicurativi e di acquisto, passando per la consulenza legale fino alla consulenza previdenziale e di investimento.

In una fase di ulteriore sviluppo, potrei immaginare, ad esempio, un numero maggiore di offerte nel settore della formazione continua e dello sviluppo professionale. Soprattutto per i soci più giovani potrebbero essere interessanti anche offerte per la crescita personale e professionale.

Per me è però fondamentale che le nuove offerte rispondano effettivamente a un'esigenza dei soci e non rappresentino semplicemente un elenco il più lungo possibile di sconti. Il compito principale di swissPersona, ovvero la tutela degli interessi dei soci, dovrebbe continuare a essere al centro dell'attenzione.

Quali sono, secondo te, i tre argomenti principali per cui vale la pena aderire a swissPersona?

1. La tutela degli interessi. swissPersona offre ai collaboratori una voce comune e si impegna a favore di buone condizioni di lavoro, retribuzioni eque e sicurezza sociale.
2. Il sostegno quando serve. Ciò comprende, ad esempio, la consulenza legale e l'assistenza in caso di domande o conflitti nel rapporto di lavoro.
3. Il valore aggiunto concreto nella vita quotidiana. Tra questi vi sono i vari sconti e le offerte nei settori della formazione continua e della previdenza.

Qual è il tuo augurio per swissPersona?

Il mio augurio per swissPersona è che l'associazione continui anche in futuro a rimanere vicina ai propri soci e, allo stesso tempo, riesca a suscitare l'interesse delle nuove generazioni per l'adesione.

Il mondo del lavoro sta cambiando e con esso anche le aspettative dei collaboratori. Temi come la digitalizzazione, le nuove forme di lavoro, la carenza di personale qualificato e lo sviluppo professionale assumono un'importanza sempre maggiore. Mi auguro che swissPersona raccolga attivamente queste sfide e continui a rafforzare il proprio ruolo di forte rappresentanza degli interessi e di partner sociale.

Soprattutto per i collaboratori più giovani dovrebbe diventare ancora più evidente il valore aggiunto concreto offerto dall'adesione, non solo quando sorge un problema, ma già nella normale quotidianità lavorativa.

Il mio auspicio è quindi che swissPersona conservi i suoi valori consolidati e, al contempo, rimanga aperta a nuove idee e sviluppi.

Grazie di cuore, Simon, per l'intervista. ■

COMMENTO



Un passo nella giusta direzione!

Traduzione Silvano Lubini

Care lettrici, cari lettori

I droni e la robotica stanno cambiando radicalmente la guerra moderna. Le esperienze in Ucraina e in Medio Oriente dimostrano quanto rapidamente evolvano le tecnologie e le modalità di impiego. Per l'Esercito svizzero è quindi fondamentale sviluppare conoscenze proprie ed esperienza pratica.

Con il «Centro per i sistemi senza pilota», il DDPS crea una base solida a tal fine. Questo polo tecnologico riunisce la truppa, Armasuisse, le università, le start-up e l'industria. Il comando militare dovrà testare i nuovi sistemi in condizioni realistiche e garantire l'addestramento. È importante mantenere un collegamento diretto tra sviluppo e impiego: le conoscenze acquisite dalla truppa devono confluire rapidamente nella ricerca e nell'economia, affinché le soluzioni possano essere costantemente migliorate.

A partire dal 2028 dovrebbe essere operativo un battaglione di droni dedicato alla ricognizione, all'impiego e alla difesa. Una scuola reclute specializzata in droni fornirà le competenze necessarie. Il fatto che il centro sia aperto anche ai cantoni e alle organizzazioni di pronto intervento è logico, viste le sfide comuni. È altresì necessario definire chiaramente le competenze e le basi giuridiche in materia di difesa dai droni.

Il progetto pone le giuste priorità: cicli di approvvigionamento brevi, test orientati alla pratica e stretta collaborazione con il mondo scientifico e quello economico. Si tratta di un segnale positivo e importante da parte del nuovo capo dell'esercito. Auguriamo a questa nuova iniziativa una realizzazione coerente e un pieno successo.

Cordiali saluti

Dr. Markus Meyer
Presidente centrale



Ihr Personalverband
Votre association du personnel
La vostra associazione del personale
Vossa associaziun dal personal

Interview du nouveau membre Simon Hänggi

«La représentation des intérêts des membres doit être au centre»

Après moins d'une année d'affiliation à swissPersona, Simon Hänggi a, en mars 2026, repris la charge de caissier au sein du comité de la section Interlaken.

Interview Beat Wenzinger
Rédacteur swissPersona
Traduction Jean Pythoud

Beat Wenzinger: As-tu une devise dans le privé ou dans la profession?

Simon Hänggi: «L'immobilisme c'est la régression». C'est pourquoi il m'est important de rester curieux, de me développer et de prendre de nouveaux défis.

Pour moi, ceci est valable aussi bien dans le privé que dans la profession. Je suis convaincu qu'au début, on ne peut pas tout réussir à la perfection. Ce qui est important c'est d'être ouvert à la nouveauté, de prendre des responsabilités et d'apprendre par les expériences.

Quels sont tes loisirs?

Dans mon temps libre, c'est avec plaisir que je suis en route et je voyage très volontiers. Là, ce qui m'intéresse particulièrement ce sont des pays nouveaux, les cultures et les paysages. À part cela, je passe volontiers du temps dans la nature à marcher et j'apprécie aussi les moments de calme à la maison. Le hockey sur glace a été un élément important de ma vie. Dès l'âge de quatre ans j'ai joué et je suis resté actif jusqu'à la saison 2025/26. Cuisiner et essayer de nouvelles recettes sont une autre détente.

Quelle est ta carrière professionnelle?

Ma carrière professionnelle a commencé avec ma formation comme polymécanicien CFC à la RUAG à Wilderswil. Après avoir accompli mon école de recrues, je pouvais retourner à la RUAG comme mécanicien. En parallèle, j'ai commencé ma première formation continue comme technicien en construction mécanique, diplômé HF, et après le diplôme j'ai intégré le Mechanical Engineering.

Un an après le diplôme, mon voyage en formation continue s'est conclu avec bachelor ingénieur technico-commercial. Par cela, j'ai aussi eu la chance de reprendre la sous-direction de groupe et ainsi d'amasser les premières expériences de conduite.

Aujourd'hui, à la RUAG, je suis chef de groupe de l'Avionics Engineering. À côté de la responsabilité organisationnelle, la conduite et la formation continue de mon groupe m'incombent.

Comment as-tu, pour la première fois, entendu parler de swiss-Persona?

Patrick Brüttsch, assesseur de la section Interlaken, m'a rendu attentif sur swissPersona. Par un entretien personnel et par les avantages et la signification d'une affiliation, il m'a convaincu. Ensuite, je me suis décidé de devenir membre de swissPersona.

Depuis quand es-tu membre de swissPersona et quelle est la raison qui t'as poussé à l'affiliation?



Simon Hänggi lors d'une escapade citadine spontanée à Porto où, à part les belles contrées, il a reconnu aussi de nombreux restaurants. (Photo: mad)

Je suis membre de swissPersona depuis août 2025. Au début de 2026, j'ai été contacté en vue d'un mandat de caissier à la section d'Interlaken et, lors de l'assemblée générale de mars 2026, élu au comité.

Qu'attends-tu de ton affiliation?

De mon affiliation j'attends, avant tout, un échange passionnant avec des personnes de divers horizons et des rencontres intéressantes lors des diverses manifestations. Simultanément, il m'est important de faire partie d'une organisation qui s'engage pour de bonnes et loyales conditions de travail et qui représente les intérêts des membres face aux employeurs et au politique.

Tu n'es pas seulement nouveau membre, mais simultanément élu au comité de la section Interlaken. Quelle est ta fonction principale?

Caissier est ma fonction principale. Ainsi, je suis responsable pour les affaires financières de la section et j'assure la conduite exacte et transparente des finances.

En outre, je ne comprends pas mon rôle seulement sur le plan financier. Comme membre du comité j'aimerais m'engager activement pour apporter les demandes de nos membres et, ensemble, de les développer au sein du comité de la section.

Qui t'a recruté comme membre du comité?

Lors d'une manifestation automnale en 2025, l'occasion s'est présentée pour me rendre attentif à une collaboration au sein du comité. Au début 2026, Patrick Brüttsch est revenu vers moi en me demandant si je n'avais pas le désir de reprendre la fonction de caissier. Il me voyait bien dans cette fonction cette année encore et je devais parler, une fois encore, avec Stefan Jäggi, président de section.

Après le téléphone avec Stefan, je me suis annoncé, pour un premier échange, auprès du caissier de l'époque André Schmid. Ensuite, j'ai obtenu une bonne vue d'ensemble sur la fonction et suis arrivé à la conclusion que je prendrai volontiers cette fonction.

Quel argument t'a le plus persuadé, comme membre de moins d'une année, à collaborer au sein du comité?

Ce qui m'a le plus convaincu c'est la possibilité, non seulement d'être membre, mais de pouvoir personnellement agir activement.

Je trouve très important de collaborer en ayant des expériences diverses et de s'engager en arrière-plan. Justement comme personne active dans la fonction de conduite et, simultanément, connaissant les perspectives des collaborateurs et de l'entreprise, je vois la possibilité d'apporter des points de vue différents et de contribuer à un échange constructif.

Quels travaux du comité te plaisent en particulier?

L'échange avec mes collègues du comité me plaît beaucoup (même si la recherche de dates s'avère parfois difficile). La précision et le soin sont ce qui me plaît dans la fonction de caissier, ce que la fonction exige. Ce qu'ici je trouve passionnant, c'est l'apport de perspectives diverses et, ensemble, chercher des solutions pragmatiques et acceptables. Justement, comme travail au sein du comité cette relation entre échange, conception, travail précis et réalisation concrète me convient parfaitement.

Les membres de swissPersona profitent de divers avantages comme cotisations réduites de caisse maladie et rabais lors d'achats de véhicule. L'association doit-elle encore élargir cette offre pour les membres? Si oui, quels

avantages et offres vois-tu?

Principalement, je trouve judicieux de contrôler régulièrement les offres de services et les élargir là où une plus-value existe pour les membres. Aujourd'hui, déjà, swiss-Persona offre une large palette en assurances et rabais lors d'achats, en conseil juridique, prévoyance et placements.

Dans un développement je pourrais, par exemple, m'imaginer une offre dans le domaine de la formation continue et le développement professionnel. Pour les jeunes membres, justement, une offre de formation continue personnelle et professionnelle pourrait être intéressante.

Ce qui est capital pour moi, c'est que les nouvelles offres correspondent aux besoins des membres et ne soient pas, simplement, une longue liste de rabais. La représentation des intérêts des membres est la mission principale de swissPersona et doit en demeurer le centre.

Pour toi, quels sont les trois arguments importants qui prouvent qu'une affiliation à swissPersona est rentable?

1. La représentation des intérêts. swissPersona donne une voix commune à tous les employés et s'engage pour de bonnes conditions de travail, un salaire honnête et la sécurité sociale.
2. Le soutien lorsque cela est nécessaire. Par exemple, le conseil juridique et le soutien lors de question ou conflits dans les rapports de travail.
3. La plus-value concrète au quotidien. Là se trouvent divers avantages ainsi qu'offres dans les domaines de la formation continue et la prévoyance.

Pour moi, cette combinaison est décisive. Par son affiliation on soutien une forte représentation des intérêts et, simultanément, reçoit des prestations concrètes et du soutien.

Quel est ton vœu pour swissPersona?

Mon vœu pour swissPersona est qu'à l'avenir, l'association demeure près de ses membres et, simultanément, puisse enthousiasmer les nouvelles générations à l'affiliation.

Le monde du travail se transforme et, avec lui, les attentes des employés. Les thèmes comme la numérisation, les nouvelles formes de travail, le manque de personnel qualifié et le développement professionnel prendront de plus en plus d'importance. Je désire que swiss-Persona reprenne activement ces développements et par là renforce son rôle de représentant puissant des intérêts ainsi que comme partenaire social.

Pour les jeunes employés, justement, il faut montrer plus clairement la plus-value concrète qu'une affiliation apporte, et non pas attendre qu'un problème arrive dans le quotidien professionnel normal.

C'est pourquoi mon vœu est que swissPersona préserve ses valeurs confirmées et, simultanément, demeure ouvert aux idées nouvelles et aux développements.

Merci, Simon, pour l'interview. ■

COMMENTAIRE



Un pas dans la bonne direction!

Traduction Jean Pythoud

Chères lectrices, chers lecteurs

Les drones et la robotique ont fondamentalement modifié la conduite moderne de la guerre. Les expériences d'Ukraine et du Proche Orient montrent à quelle vitesse les technologies et les formes d'engagement se sont développées. C'est pourquoi, pour l'Armée suisse, il est déterminant de consolider ses connaissances propres ainsi que ses expériences pratiques.

Avec le «Centre des systèmes sans équipage» le DDPS crée une base convaincante. Le pôle technologique rassemble la troupe, Armasuisse, les hautes écoles, les start-ups et l'industrie. Le commandement militaire doit mettre pratiquement les nouveaux systèmes à l'épreuve et assurer l'ins-truction. La circulation directe entre développement et engagement est importante, les expériences de la troupe doivent être rapidement transmises aux milieux scientifiques et économiques, et ainsi, améliorer constamment les solutions.

Dès 2028, un bataillon propre de drones doit être en place pour l'exploration, l'engagement et la défense. Une école de recrues drones développera les compétences nécessaires. Au vu des défis communs, il est logique que le centre soit ouvert aux cantons et aux organisations d'intervention d'urgence. De même, il est nécessaire que les compétences et les bases légales pour la défense anti-drones soient clairement définies.

Le projet fixe les bonnes priorités: cycles d'acquisitions courts, essais axés sur la pratique et collaboration étroite avec le milieu scientifique et l'industrie. C'est un point positif et important du nouveau chef de l'armée. Nous souhaitons à cette initiative une mise en œuvre cohérente et plein succès.

Cordiales salutations

Dr. Markus Meyer
Président central



Ihr Personalverband
Votre association du personnel
La vostra associazione del personale
Vossa associaziun dal persunal

Fortsetzung von Seite 1

Ich finde es wichtig, dass sich Mitarbeitende mit unterschiedlichen Erfahrungen und Hintergründen engagieren. Gerade als jemand, der selbst in einer Führungsfunktion tätig ist und gleichzeitig die Perspektive der Mitarbeitenden und des Unternehmens kennt, sehe ich die Möglichkeit, unterschiedliche Sichtweisen einzubringen und zu einem konstruktiven Austausch beizutragen.

Welche Vorstandsarbeiten gefallen dir besonders?

Der Austausch mit meinen Vorstandskollegen gefällt mir gut (auch wenn sich die Terminfindung teilweise schwierig gestaltet). Was mir an der Funktion des Kassiers gefällt, ist die Genauigkeit und Sorgfalt, welche diese Funktion erfordert. Spannend finde ich zudem, unterschiedliche Perspektiven zusammenzubringen und gemeinsam nach pragmatischen und tragbaren Lösungen zu suchen. Genau diese Verbindung von Austausch, Mitgestaltung, präzisem Arbeiten und konkreter Umsetzung gefällt mir an der Vorstandsarbeit.

swissPersona-Mitglieder profitieren von diversen Vergünstigungen wie ermässigten Krankenkassenprämien und Rabatten auf Autokäufe. Sollte der Verband dieses Dienstleistungsangebot für Mitglieder weiter ausbauen? Wenn ja, welche Vergünstigungen und Angebote könntest du dir vorstellen?

Grundsätzlich finde ich es sinnvoll, das Dienstleistungsangebot laufend zu überprüfen und dort auszubauen,

wo ein echter Mehrwert für die Mitglieder entsteht. Bereits heute bietet swissPersona ein sehr breites Angebot von Versicherungs- und Einkaufsvergünstigungen über Rechtsberatung bis hin zu Vorsorge- und Anlageberatung.

Bei einer Weiterentwicklung könnte ich mir beispielsweise noch mehr Angebote im Bereich Weiterbildung und berufliche Entwicklung vorstellen. Gerade für jüngere Mitglieder könnten auch Angebote zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung interessant sein.

Entscheidend ist für mich aber, dass neue Angebote tatsächlich einem Bedürfnis der Mitglieder entsprechen und nicht einfach nur eine möglichst lange Liste von Rabatten darstellen. Die Kernaufgabe von swissPersona, die Interessenvertretung der Mitglieder, sollte weiterhin im Zentrum stehen.

Was sind aus deiner Sicht die drei wichtigsten Argumente, weshalb sich ein Beitritt zu swissPersona lohnt?

1. Die Interessenvertretung. swissPersona gibt den Mitarbeitenden eine gemeinsame Stimme und setzt sich für gute Arbeitsbedingungen, faire Entlohnung und soziale Sicherheit ein.
2. Die Unterstützung, wenn es darauf ankommt. Dazu gehören beispielsweise die Rechtsberatung und die Unterstützung bei Fragen oder Konflikten im Arbeitsverhältnis.
3. Der konkrete Mehrwert im Alltag. Dazu gehören die verschiedenen Vergünstigungen sowie

Angebote in den Bereichen Weiterbildung und Vorsorge.

Für mich ist gerade diese Kombination entscheidend. Man unterstützt mit seiner Mitgliedschaft eine starke Interessenvertretung und erhält gleichzeitig konkrete Leistungen und Unterstützung.

Was ist dein Wunsch an swissPersona?

Mein Wunsch an swissPersona ist, dass der Verband auch künftig nahe an seinen Mitgliedern bleibt und gleichzeitig neue Generationen für eine Mitgliedschaft begeistern kann.

Die Arbeitswelt verändert sich und damit auch die Erwartungen der Mitarbeitenden. Themen wie Digitalisierung, neue Arbeitsformen, Fachkräftemangel und die berufliche Weiterentwicklung werden zunehmend wichtiger. Ich wünsche mir, dass swissPersona diese Entwicklungen aktiv aufnimmt und dabei ihre Rolle als starke Interessenvertretung und Sozialpartner weiter ausbaut.

Gerade für jüngere Mitarbeitende sollte noch stärker sichtbar werden, welchen konkreten Mehrwert eine Mitgliedschaft bietet, nicht erst dann, wenn ein Problem entsteht, sondern bereits im normalen Berufsalltag.

Mein Wunsch ist deshalb, dass swissPersona seine bewährten Werte bewahrt und gleichzeitig offen für neue Ideen und Entwicklungen bleibt.

Herzlichen Dank, Simon, für das Interview.

RUAG-ANV-Wahlen Legislatur 2026 bis 2030

8 Mitglieder von swiss-Persona in die ANV der RUAG gewählt

André Wiltschek
Vertreter RUAG im Zentralvorstand swissPersona

Die Arbeitnehmendenvertretung (ANV) für die Legislaturperiode 2026 bis 2030 steht fest. In den insgesamt 13 Wahlkreisen wurde die Wahl nach Reglement durchgeführt. In 11 Wahlkreisen erfolgte diese durch stille Wahl. In zwei Wahlkreisen kam es aufgrund der Anzahl Kandidierender gegenüber den zu Verfügung stehenden Sitzen zu regulären Wahlen. An diesen zwei Sitzen konnten die Mitarbeitenden die Kandidatinnen und Kandidaten per reguläre Wahl mit ihrem Stimmzettel wählen.

Die gewählten Personen vertreten in den kommenden vier Jahren die Interessen der Belegschaft und fördern den Dialog zwischen Mitarbeitenden und der Unternehmensleitung.

Am 30. Juni 2026 haben wir die erste konstituierende Sitzung durchgeführt, um die verschiedenen Chargen und Aufgaben zu verteilen. Ab dem 1. Juli 2026 sind diese Resultate in Kraft gesetzt worden.

Als Präsident wurde Leonhard Greulich gewählt. Er ist Mitglied

von swissPersona aus der Sektion Interlaken. Wiedergewählt wurde André Wiltschek, Vertreter der RUAG in der swissPersona-Geschäftsleitung und Mitglied der Sektion Zentralschweiz. Sechs weitere Mitglieder von swissPersona sind ebenfalls in der ANV der RUAG tätig, dies sind: Alfons Bichsel (Sektion Thun & Obersimmental), Benjamin Zimmermann (Sektion Interlaken), Daniele Malnati (Sektion Lyss), Ernst Zurbrügg (Sektion Thun & Obersimmental), Susanne Boujibar (Sektion Thun & Obersimmental) und Tiziana Ciardelli (Sektion Thun & Obersimmental).

Insgesamt sind nicht alle zur Verfügung stehenden Sitze besetzt worden. An den Standorten, die noch freie Sitze haben, wird die ANV RUAG intern auf die Suche nach möglichen Kandidatinnen und Kandidaten gehen, um diese Restanzen auffüllen zu können.

Die ANV dankt allen Kandidierenden für ihr Engagement sowie allen Mitarbeitenden für ihre Teilnahme an der Wahl. Ein weiterer Dank geht an das Wahlbüro für seinen Einsatz und die geleistete Arbeit. Mit dieser konnten alle Vorgaben aus den Reglementen umgesetzt werden.

Werbeveranstaltung bei der Armasuisse
Sommerfest zum Zweiten

Am 25. Juni 2026 durfte swiss-Persona bereits zum zweiten Mal eine Werbeveranstaltung beim traditionellen Sommerfest der Armasuisse durchführen.

Roland Tribolet
Werbeteam swissPersona

Bei brütender Hitze und guter Stimmung sowie interessanten Gesprächen durften wir unseren Verband vorstellen. Dabei möchte ich an dieser Stelle

allen, die es vonseiten der Armasuisse möglich machten, danken, dass sie ein Gehör für die Verbände haben, und freuen uns, bereits am nächsten Sommerfest 2027 dabei sein zu dürfen.

Werbung für einen Personalverband zu machen, ist Knochenarbeit. Man muss gut kommunizieren können, um die Gründe darzulegen, warum ein Beitritt zu einem Personalverband heute wichtiger ist denn je.

Dabei stellte sich einmal mehr heraus, dass alle Errungenschaften, die

über die Jahre schwer erkämpft werden mussten, durch die Verbände und Gewerkschaften als selbstverständlich angeschaut werden. Wenn man den Leuten dann detailliert erklärt, was man in der jüngsten Vergangenheit für sie zu erreichen versucht hat, wird gestaunt, man wird bewundert, oftmals wird einem sogar gedankt.

Trotzdem, für eine Mitgliedschaft in einem Verband haben nur wenige Gehör oder man hat Ausrede. Dabei gilt: Nur gemeinsam sind wir

stark und können die Interessen der Arbeitnehmenden noch besser vertreten.

Viele haben eine falsche Vorstellung von einer Verbandsmitgliedschaft. Dabei geht es in erster Linie darum, eine Stimme als Arbeitnehmender zu bekommen. Ein Verband ist wie eine Versicherung, wenn man ihn braucht, ist er für die Arbeitnehmenden da. Wenn man ihn nicht braucht, profitiert man von den Vorzugskonditionen, die angeboten werden.



Das Werbeteam, von links: Roland Tribolet, Pierre-Yvan Fabrny und Urs Stettler. (Bild: zVg)

SEKTIONSNACHRICHTEN

THUN & OBERSIMMENTAL
Geburtstage Mai bis August 2026
Herzliche Gratulation

Folgende Mitglieder feierten in diesen Monaten ihren Geburtstag:

- Wytenbach Hans (97)
 - Stucki Hans (93)
 - Wenger Albin (91)
 - Hunziker Walter (85)
 - Näf Josef (85)
 - von Känel Paul (85)
- Zeller-Wyss Rudolf (85)
 - Eschler Heinz (80)
 - Eggen Bernhard (75)
 - Hopwood-Pauli Annelise (75)
 - Reber Rudolf (75)

Der Vorstand der Sektion Thun & Obersimmental gratuliert nachträglich unseren Mitgliedern von Herzen zum Geburtstag und wünscht ihnen gute Gesundheit und Zufriedenheit im weiteren Lebensjahr.

(Vorstand Sektion Thun & Obersimmental)

INTERLAKEN
Geburtstage im
September 2026
Herzliche
Gratulation

Folgende Mitglieder feiern in diesem Monat ihren Geburtstag:

- Sandro Bigler
- Urs Bühlmann
- Marcel Viel
- Markus Flück
- Matthias Häni
- Ernst Ryser
- Jürg Luchs
- Simon Fuhrer

(Vorstand Sektion Interlaken)

LYSS
Geburtstagsjubilare: 70, 75, 80
und folgende Jahre
Herzliche Gratulation

Im August 2026 durften folgende Mitglieder der Sektion Lyss ihr Wiegenfest feiern:

- Hansueli Ruchti (82)
- Fritz Schiess (75)

Der Vorstand der Sektion Lyss gratuliert euch nachträglich von Herzen zu euren Geburtstagen. Wir danken euch für eure langjährige Treue und Verbundenheit mit unserer Sektion. Für das neue Lebensjahr wünschen wir euch vor allem beste Gesundheit, viel Freude im Alltag, schöne Begegnungen und viele unbeschwerte Stunden. Mögen euch Glück, Zufriedenheit und Zuversicht stets begleiten.

Alles Gute, viel Kraft und weiterhin viele schöne Momente!

(Vorstand Sektion Lyss)

SEKTION THUN & OBERSIMMENTAL

Bräteln 2026

Gemütliches Bräteln
in Zweisimmen und Thun

Die Sektion Thun & Obersimmental hat sich am Freitag, 7. August 2026, in Zweisimmen und am Freitag, 14. August 2026, in Thun zum gemeinsamen Bräteln getroffen.

Samuel Wyss
Protokollführer

Bei nicht schlechtem Wetter haben die Mitglieder zusammen grilliert. Aufgrund der räumlichen Distanz findet jeweils ein Bräteln in Zwei-

simmen und eines in Thun statt. Einzelne Mitglieder nehmen erfreulicherweise auch jeweils am anderen Standort teil. Aufgrund der Ferienzeit fanden beide Grillabende mit einer eher bescheidenen Anzahl von Teilnehmenden statt. Für das kommende Jahr stehen die genauen Termine noch nicht fest, sie werden voraussichtlich ausserhalb der allgemeinen Sommerferienzeit liegen. Trotz einer «familiären» Anzahl waren es gemütliche Abende. Wir freuen uns auf das nächste Mal und danken Frau Hofmann und Frau Zurbrügg herzlich für ihre Unterstützung.



Gemütliches Zusammensein bei der Freizeitanlage des ALC Thun. (Bild: Thomas Hofmann)

INTERLAKEN

Voranzeige:
Mitgliederevent

Unser diesjähriger Mitgliederevent steht vor der Tür! Im November möchten wir mit euch einen abwechslungsreichen, geselligen und hoffentlich unvergesslichen Abend verbringen. Freut euch auf spannende Begegnungen, gute Gespräche und gemeinsame Momente. Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren. Wir können es kaum erwarten, euch bald mehr zu verraten: Datum, Programm und Anmeldeinformationen folgen in Kürze.

Also: Den November schon jetzt im Kalender vorreservieren! Wir freuen uns auf viele bekannte Gesichter, neue Begegnungen und einen rundum gelungenen Abend mit euch. Seid dabei – wir freuen uns auf euch!

(Vorstand Sektion Interlaken)

OSTSCHWEIZ

Pensioniertenvereinigung Militärbetriebe Frauenfeld

Besichtigung Molkehof in Vorarlberg

Alfons Eigenmann
Aktuar

Der Tagesausflug nach Vorarlberg stiess bei den Pensionierten und deren Begleiterinnen und Begleitern auf reges Interesse. Der Chauffeur und Eigentümer des im Thurgau beheimatete Apfelfars durfte frühmorgens gegen 35 Gäste begrüssen. Nach einem Kaffeehalt in Arbon nahm man auf Nebenstrassen Kurs in Richtung österreichische Grenze. Über die Alpenstrasse traf man gegen Mittag in Sulzberg an. Das üppige Mittagessen mit einem Salat, Spätzle, ofenfri-

schem Schweinebraten, Rotkraut und einem feinen Dessert schmeckte allen. Nach dem Mittagessen war das nächste Ziel die Betriebsbesichtigung im Molkehof in Egg.

Molkehof Metzler

Die Familie Metzler bietet eine reiche Palette an Molkeprodukten sowie Kosmetikartikel, belebende Erfrischungsgetränke, Kuh- und Ziegenmilchkäse, herzhaft Bauernspezialitäten, Tees, Gewürze, Schnäpse, Liköre, Geschenke und Handarbeiten an. Kaufen kann man ausserdem

Molkepulver in verschiedenen Geschmacksrichtungen, die Basis für schonende und wohlschmeckende Getränke.

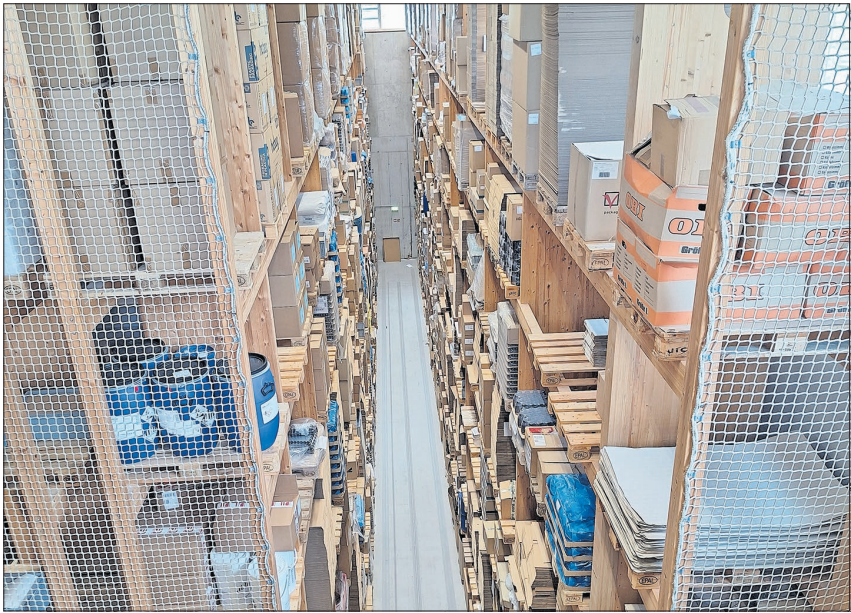
Der Leiter und Miteigentümer des Molkehofs führte durch die fast ausschliesslich mit Holz erbauten Gebäude. Dazu gehören ein moderner Ziegenstall mit 100 Ziegen und etlichen Kühen, ein elektronisch geführtes Hochregal für sämtliche Produkte sowie eine moderne Produktionshalle. Alle Produkte werden über den Onlinehandel oder im eigenen Hofladen verkauft.

Nach der für alle eindrücklichen Führung war man noch zu einer Verköstigung mit diversen Molkeprodukten eingeladen. Mit grossem Applaus bedankten sich die Besucher für die interessante Führung.

Die Rückfahrt über Bödele und Dornbirn verlief ohne Probleme, sodass die Reisegesellschaft wieder pünktlich in Frauenfeld ankam. Obmann Heinz Bommer bedankte sich für das zahlreiche Erscheinen und machte Werbung für das nächste monatliche Treffen.



Gut gelaunte Gesellschaft. (Bilder: Alfons Eigenmann)



Modernes Hochregal aus Holz.



Ernst Schönholzer freut sich aufs Essen.



Führung in der Produktionshalle.



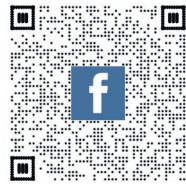
Beim gemeinsamen Mittagessen.



Ziegenstall.



VERBAND DER INSTRUKTO:REN
ASSOCIATION DES INSTRUCTEURS
ASSOCIAZIONE DEGLI ISTRUTTORI
1938 – 2026



Die Superkraft der Pause

Machen Sie Pause – es lohnt sich!

Eine kleine Pause zwischendurch wirkt oft Wunder: Sie entspannt, bringt neue Klarheit und stärkt das Miteinander. Und doch gerät sie im hektischen Alltag leicht in Vergessenheit. Erfahren Sie, wie Sie Pausen bewusst für sich nutzen können.

Gerade in stressigen Phasen entsteht oft das Gefühl, keine Zeit für Pausen zu haben. Jede Minute soll möglichst produktiv genutzt werden. Dies führt jedoch dazu, dass die Konzentration nachlässt, Fehler zunehmen und die Belastung steigt. Genau in solchen Momenten ist es wichtig, ab und an eine Pause einzubauen. Nur so lassen sich Energie und Konzentration über den Tag hinweg aufrechterhalten.

Die Superkraft der Pause:

- **Für den Kopf:** Unser Gehirn kann Informationen nur begrenzt aufnehmen. Pausen helfen, Gelerntes zu verarbeiten, Gedanken zu ordnen und neue Ideen entstehen zu lassen.
- **Für den Körper:** Längeres Sitzen belastet Rücken, Nacken und Au-

gen. Aufstehen, sich bewegen oder bewusst in die Ferne blicken, beugt Verspannungen vor, verbessert die Durchblutung und steigert die Leistungsfähigkeit.

- **Für das Wohlbefinden:** Eine kurze Unterbrechung reduziert Stress, schafft Abstand zu schwierigen Aufgaben und steigert die Motivation.

Machen Sie Pausen, aber richtig!

Pausen entfalten ihre volle Wirkung, wenn sie bewusst gestaltet werden. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, mit Pausen im Alltag für echte Erholung zu sorgen:

- **Bewusst einplanen:** Pausen im Kalender festhalten oder feste Routinen schaffen, nicht erst warten, bis Müdigkeit spürbar ist.
- **Kurzpausen einlegen:** Aufstehen, sich strecken oder etwas zu trinken holen.
- **Augen entlasten:** Alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf ein Objekt in 20 Metern Entfernung schauen oder kurz die Augen massieren.

- **Bewegung einbauen:** An die frische Luft gehen, ein paar Übungen oder ein Walking Meeting machen.
- **Ruhe geniessen:** In Pausen bewusst auf das Handy oder zu viele Reize verzichten.
- **Gemeinsam Pause machen:** Kleine Unterbrechungen mit Kolleginnen und Kollegen fördern den Austausch, schaffen Verbundenheit und stärken den Teamgeist.

Damit Pausen selbstverständlich werden, wollen wir im VBS eine Arbeitskultur fördern, in der Erholung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit gleichermassen Platz haben. Führungspersonen tragen dabei eine besondere Verantwortung: Sie setzen mit ihrem Verhalten das Signal, dass Pausen wichtig sind. Gleichzeitig sind wir alle gefordert, bewusst auf unsere Erholungszeiten zu achten und sie aktiv wahrzunehmen.

(Quelle: Eidgenössisches Personalamt)

Le superpouvoir des pauses

Prenez des pauses!

Prendre une pause de temps à autre fait souvent des miracles. Cela permet de se détendre, de discuter et de renforcer l'esprit d'équipe. Pourtant, emportés par la frénésie du quotidien, nous oublions souvent de nous arrêter. Découvrez comment tirer pleinement profit de vos pauses.

Nous avons souvent l'impression que les pauses sont une perte de temps, en particulier pendant les périodes chargées: chaque minute compte et devrait être la plus productive possible. Cependant, avec un tel état d'esprit, la concentration diminue, le nombre d'erreurs augmente et le travail devient de plus en plus pénible. C'est justement dans les périodes stressantes qu'il est primordial d'instaurer des moments de pause afin de pouvoir maintenir un niveau d'énergie et de concentration élevé tout au long de la journée.

Le superpouvoir des pauses:

- **Pour la tête:** Notre cerveau a des limites et ne peut pas traiter toutes les informations de manière instantanée. Prendre des pauses aide à assimiler ce qui a été appris, à organiser la pensée et à faire émerger de nouvelles idées.
- **Pour le corps:** Rester assis pendant de longues périodes est néfaste pour le dos, la nuque et les yeux. Se lever, bouger ou consciemment regarder au loin atténue les tensions et améliore la circulation sanguine ainsi que les performances.
- **Pour le bien-être:** Une petite pause permet de se remotiver, de réduire le stress et de prendre de la distance par rapport à une tâche complexe.

Afin de profiter pleinement des bienfaits de vos pauses, il faut planifier celles-ci de façon réfléchie. Les conseils suivants sont là pour vous aider à vous aménager des pauses qui seront réellement réparatrices au quotidien:

- **Planifier de manière consciente:** Inscrire les temps de pause dans l'agenda ou mettre en place des routines bien définies au lieu d'attendre que la fatigue arrive.
- **Intercaler de courtes pauses:** Se lever, s'étirer ou aller chercher quelque chose à boire.
- **Détendre les yeux:** Toutes les vingt minutes, regarder un objet qui se trouve à vingt mètres de distance pendant vingt secondes ou se masser les yeux.
- **Ajouter du mouvement:** Aller prendre l'air, faire quelques exercices ou un walking meeting.
- **Apprécier le calme:** Renoncer au téléphone portable et aux stimuli similaires.
- **Prendre des pauses à plusieurs:** Prendre une pause en compagnie de ses collègues permet d'échanger, de créer du lien et de renforcer l'esprit d'équipe.

Afin que les pauses deviennent une évidence, le DDPS veut encourager une culture d'entreprise qui place le repos, la santé et les performances sur un pied d'égalité. Les responsables d'équipe jouent un rôle essentiel en la matière: leur attitude par rapport aux pauses montre l'importance de celles-ci. En parallèle, prêtons tous et toutes une attention particulière à nos périodes de repos et exploitons-les pleinement!

(Source: Office fédéral du personnel)

Il superpotere delle pause

Fate una pausa, ne vale la pena!

Prendersi una piccola pausa fa spesso miracoli: aiuta a rilassarsi, a fare chiarezza e a rafforzare la collaborazione. Eppure, nella frenesia della vita quotidiana, è facile dimenticarsene. Scoprite come sfruttare consapevolmente le pause a vostro vantaggio.

Soprattutto nei momenti più stressanti si ha spesso la sensazione di non avere tempo per prendersi una pausa: ogni minuto va sfruttato nel modo più produttivo possibile. Questa situazione porta però spesso a perdite di concentrazione e a un aumento di errori e stress. Proprio in questi momenti è particolarmente importante fare una pausa di tanto in tanto. Solo così si possono mantenere alti i livelli di energia e concentrazione durante tutta la giornata.

Il superpotere delle pause:

- **Per la mente:** Il nostro cervello riesce a memorizzare le informazioni solo in quantità limitata; le pause aiutano a elaborare ciò che abbiamo assimilato, a fare ordine tra i pensieri e a sviluppare nuove idee.

- **Per il corpo:** Rimanere seduti a lungo affatica la schiena, il collo e gli occhi; azioni come alzarsi in piedi, muoversi e rivolgere lo sguardo in lontananza preven-gono le contrazioni, migliorano la circolazione e aumentano l'efficienza.
- **Per il benessere:** Una breve pausa riduce lo stress, fa prendere le distanze dai compiti difficili e aumenta la motivazione.

Fate una pausa, ma fatela bene!

Le pause sono veramente efficaci quando sono organizzate in modo consapevole. I seguenti consigli vi aiuteranno a sfruttare al meglio le pause nella vita quotidiana per riposarvi davvero:

- **Pianificatele con consapevolezza:** Fissate le pause nel calendario oppure create delle routine stabili, non aspettate di sentire la stanchezza per fare una pausa.
- **Fate pause brevi:** Alzatevi in piedi, fate stretching oppure prendete qualcosa da bere.
- **Riposate gli occhi:** Ogni 20 minuti volgete lo sguardo verso un

- oggetto a 20 metri di distanza per 20 secondi oppure massaggiare brevemente gli occhi.
- **Incorporate l'attività fisica nelle pause:** Uscite all'aria aperta, svolgete alcuni esercizi oppure organizzate un walking meeting.
- **Godete della tranquillità:** Evitate di utilizzare il cellulare o di sottoporvi a troppi stimoli durante le pause.
- **Fate una pausa insieme ai colleghi:** Fare piccole pause con le colleghe e i colleghi favorisce lo scambio di idee, aumenta la coesione e rafforza lo spirito di squadra.

Affinché le pause entrino a far parte della normalità, al DDPS vogliamo promuovere una cultura del lavoro in cui il riposo, la salute e l'efficienza trovino tutti ugualmente spazio. I superiori hanno in questo contesto una particolare responsabilità: con il loro comportamento lanciano un segnale sull'importanza delle pause. Al contempo, tutti noi siamo chiamati a prestare attenzione ai momenti dedicati al riposo e a rispettarli attivamente.

(Fonte: Ufficio federale del personale)

Des pauses réellement bénéfiques!



Podcast SRF:
Mach mal Pause!



1938 - 2026

88. Geburtstag des VdI (Bern)
15.12.2026

Hauptversammlung (Wangen an der Aare)
19.03.2027

