

Gesünder arbeiten. Bewusster leben.

Mental Health: Gesundheitskampagne 2023

ifa-Gesundheitszentren und Gesundheitsförderung

Agenda

- Einstieg – Begrüßung
- Umsetzung der Kampagne in den Gesundheitszentren
- Zusätzliches Angebot für Führungskräfte und Mitarbeitende
- Diskussion und Beantwortung von Fragen

Kampagne in den ifa-Gesundheitszentren

(Im GZ-Vertrag inbegriffen)

Einstieg in die Gesundheitskampagne

Psychisches Wohlbefinden und Arbeit sind eng miteinander verbunden, da die Arbeit einen erheblichen Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit hat.

Basierend auf **10 Schritte für die psychische Gesundheit:**

- Tipps, Hilfestellungen und Inputs
- durch individuelle Beratungen und kurzen Referaten, sowie aktive Übungen für ein gesundes psychisches Wohlbefinden



Rahmeninformationen

- Thema in den ifa-Gesundheitszentren:
 - **10 Schritte der psychischen Gesundheit**
- Zeitplan:
 - Juni bis Ende Oktober
 - Pro Monat werden 2 Schritte vertieft
- Kommunikation:
 - Die Schritte werden am Vormonat über den ifa-Gesundheitszentren-Newsletter kommuniziert

=> Evaluation mit weiterführenden Interventionen bis Ende November 2023

Umsetzung

- In allen Gesundheitszentren
 - Ohne Termin (walk-in)
 - Über MS-Teams
- Kommen Sie vorbei, wir haben viele Informationen zur Verfügung
- Besprechungen von individuellen Berührungspunkten mit dem Thema psychische Gesundheit

Zusätzliches Angebot

Oberstes Management

Inputreferat «Umgang mit Psychisch kranken Mitarbeitenden»	
Zielgruppe	Alle Mitglieder der Geschäftsleitung
Mögliche Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• strategische Bedeutung der psychischen Gesundheit im Unternehmen• Zahlen und Fakten• Erkennen und Ansprechen von Frühanzeichen / Veränderungen• Interne und externe Anlaufstellen
Rahmen	1 bis 2h vor Ort oder online
Moderation	Dr. Dieter Kissling oder Fachexpertin BGM ifa

Führungskräfte

Workshop «Umgang mit Psychisch kranken Mitarbeitenden»

Zielgruppe	Alle Führungskräfte des Unternehmens
Mögliche Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt• Verschiedene Definitionen bzw. Vorkommen von psychischen Krankheiten• Frühanzeichen von psychischen Erkrankungen erkennen• Ansprechen von Frühanzeichen bei Mitarbeitenden (praktisches Üben in Rollenspielen)• Möglichkeiten und Grenzen als Führungskraft im Umgang mit psychisch kranken Mitarbeitenden (Diskussion und Reflektion)• Aufzeigen von verschiedenen Anlaufstellen (intern und extern)
Rahmen	½ Tag vor Ort oder online 6 bis 16 Führungspersonen
Moderation	Fachexpertin BGM ifa

Mitarbeitende

Workshop «Psychische Gesundheit stärken»

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden des Unternehmens
Mögliche Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt• Verschiedene Definitionen bzw. Vorkommen von psychischen Krankheiten• Frühanzeichen von psychischen Belastungen bei sich selbst erkennen• Selbstreflektion und Austausch in der Gruppe• Stärkung der eigenen Resilienz – wie gelingt das im Arbeitskontext?
Rahmen	½ Tag vor Ort 10 bis 20 Teilnehmende
Moderation	Fachexpertin BGM ifa

Mitarbeitende

Workshop «Stärke deine psychische Gesundheit – mit den 10 Schritten»

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden des Unternehmens
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Wir alle achten auf unsere körperliche Gesundheit. Wir putzen die Zähne, gehen zum Arzt, zur Ärztin, schauen auf die Ernährung etc. Doch wie steht es mit der psychischen Gesundheit?• Interaktiven Parcours «10 Schritte» : Stärkung der mentalen Gesundheit
Rahmen	60 Min bis ½ Tag vor Ort 20 bis 30 Teilnehmende pro Workshop
Moderation	Fachexpertin BGM ifa

ENSA Kurse

ENSA Kurse für Mitarbeitende und/oder Führungskräfte

Inhalt	In mehreren Teilen werden die Grundlagen zur Ersten Hilfe für psychische Gesundheit vermittelt und praktisch geübt, Erste-Hilfe-Gespräche zu führen. Dabei geht es nicht um Diagnose oder Therapie, sondern Betroffene beim Zugang zu professioneller Hilfe zu unterstützen.
Methode	Wissensvermittlung im Plenum, interaktives Erarbeiten von Themen und Erfahrungsaustausch inkl. praktischen Übungen in Form von Rollenspielen.
Dauer	Präsenzkurs 12 Stunden exkl. Pausen: 4 Teile à 3 Stunden (Durchführung an 2 ganzen Tagen oder 4 Halbtagen) Webinar 14 Stunden inkl. Pausen: 7 Sessions à 2 Stunden
Teilnehmende	8 bis 20 Teilnehmende
Moderation	Ifa Mitarbeiterinnen mit ensa Zertifizierung Weitere Information: www.ensa.ch (offizielle Webseite)

Kontakt

Bei Anliegen oder Fragen bezüglich der Gesundheitskampagne melden Sie sich bitte per Mail bei:

gesundheitskampagne@arbeitsmedizin.ch