

6 «Wie geht's dir?» - Psychische Gesundheit stärken lohnt sich

«Wie geht's dir?» ist eine Kampagne der Deutschschweizer Kantone und der Stiftung Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Das Modul baut auf dieser Kampagne auf und zeigt, was Arbeitnehmende

und Führungskräfte präventiv für ihre eigene psychische Gesundheit und die ihrer Arbeitskolleginnen und -kollegen tun können. Für Arbeitnehmende, Führungskräfte und Personalverantwortliche.

Mögliche Inhalte

- Grundlagen zur psychischen Gesundheit
- 6 Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit
- Emotionen ABC
- Selbst-Check
- Gesprächstipps
- «Wie geht's dir?»-App
- Adressen und Angebote

Nutzen für Teilnehmende

- Verständnis und Sensibilisierung zu Themen der psychischen Gesundheit
- Konkrete und alltagstaugliche Tipps und Tools



30 min bis 2 Std, je nach Vertiefung



Referate und Präsentationen werden individuell auf Ihre Bedürfnisse und Zeitplanung abgestimmt.

ReWork Learning – Übersicht

Die reWork Learning-Module bieten praxisnahe Informationen zur Invalidenversicherung (IV) – zugeschnitten auf Unternehmen, Institutionen und Fachpersonen. In Referaten oder Workshops vermitteln wir die wichtigsten Grundlagen, Leistungen und Möglichkeiten der IV mit Schwerpunkt auf beruflicher Eingliederung und Zusammenarbeit.

Weitere Module

- 1 Das IV-System verstehen und richtig nutzen
- 2 Einstieg in die Berufs- und Arbeitswelt ermöglichen
- 3 Versicherungsmedizin verstehen
- 4 Gemeinsam erfolgreich wiedereingliedern
- 5 Psychische Belastungen erkennen und intervenieren
- 6 «Wie geht es dir?» - Psychische Gesundheit stärken lohnt sich