

Workshop psychische Gesundheit – Impulse und Anregungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Psychisch gesund zu sein ist keine Selbstverständlichkeit. Genau so wie die körperliche Gesundheit, können wir unser psychisches Wohlbefinden aktiv verbessern. Was man selber für die psychische Gesundheit und ein gutes Lebensgefühl tun kann, steht im Zentrum dieses Workshops. Dabei dienen die Erkenntnisse aus der positiven Psychologie sowie Modelle wie die 10 Schritte für psychische Gesundheit als theoretische Grundlagen. Im Workshop werden ganz konkrete Tipps und Möglichkeiten diskutiert, wie die psychische Gesundheit präventiv erhalten und das Befinden verbessert werden können. Die Teilnehmenden erhalten die Gelegenheit, sich Gedanken zu persönlichen Schritten zu machen und werden motiviert, diese in den Alltag einzubauen.

Ziel

- Hintergrundwissen rund um das Thema psychische Gesundheit ist vermittelt und dient der Entstigmatisierung.
- Die Teilnehmenden sind sich ihres Einflusses auf ihr eigenes Befinden bewusst.
- Konkrete Möglichkeiten, die psychische Gesundheit positiv zu beeinflussen sind bekannt und wurden diskutiert.
- Die Teilnehmenden nehmen konkrete Ideen und Tipps mit in den Alltag und sind motiviert, diese umzusetzen.

Zielgruppe

gesamte Belegschaft (vom Workshop profitieren die Teilnehmenden unabhängig davon, ob es ihnen aktuell gut geht oder gerade etwas weniger)

Nutzen

- Befähigung zur Förderung der eigenen psychischen Gesundheit
- besseres Wohlbefinden

Inhalt

- Was weiss ich schon über psychische Gesundheit? - Hintergründe und wissenschaftliche Erkenntnisse
- Was tue ich bereits für mein Wohlbefinden? - persönliche Standortbestimmung
- Tipps, Anregungen, Übungen, Reflexionen und Denkanstösse, wie Wohlbefinden durch Verhalten, Gedanken und Gefühle gezielt gefördert werden kann
- Meine nächsten Schritte – Transfer in den Alltag

Dauer

Workshop: ½ bis 1 Tag

Follow-up: 1,5 Stunden, ca. 2-3 Monate später (optional)