

Für gemeinsame Stärke  
Beteilige dich



Für gemeinsame Stärke

Sich im Team beteiligen zu können und respektiert zu werden, stärkt die Zufriedenheit, das Gemeinschaftsgefühl und die psychische Gesundheit.

## Für gemeinsame Stärke

**Ein reger Austausch und eine offene Kommunikation fördern das Gefühl von Zugehörigkeit und stärken den Teamgeist. Durch das Einbringen von Ideen, Fähigkeiten und Meinungen, äussern von konstruktiver Kritik oder indem man sich über Interessen austauscht, kann jedes Teammitglied einen Beitrag leisten. Oft erreichen wir gemeinsam mehr.**

### **Impulse für Mitarbeitende:**

- Nutzen Sie die Gelegenheit, Wissen, Ideen und realistische Lösungsvorschläge im Berufsalltag einzubringen und tauschen Sie sich im Team aus.
- Bieten Sie anderen ebenfalls die Möglichkeit, Erfahrungen, Fachkenntnisse und Meinungen zu teilen.
- Suchen Sie Wege, sich öfter aktiv im beruflichen Umfeld zu beteiligen? Ihre beruflichen Kontakte oder ihre vorgesetzte Person können Sie unterstützen.

### **Impulse für Führungskräfte:**

- Signalisieren Sie dem Team, dass sie offen sind für Anregungen, Ideen und Austausch, und zeigen Sie Ihre Wertschätzung für die Beteiligung.
- Informieren Sie das Team, bei welchen Themen oder Projekten die Mitarbeitenden aktiv mitgestalten können.

- Sorgen Sie dafür, dass jederzeit klar ist, wer was entscheidet. Die Mitarbeitenden können sich dadurch besser orientieren und gegebenenfalls ihre Erwartungen anpassen.

### **Erfahren Sie mehr**

Hintergründe und Tipps auf der Website:  
[www.inselgruppe.ch/salutamentale](http://www.inselgruppe.ch/salutamentale)



### **Entdecken Sie weitere Angebote des Gesundheitsmanagements auf «xung»**

Kostenloser Download im App Store (iOS) und Google Play Store (Android)

# 10 Schritte für psychische Gesundheit

Entdecke Neues



Halte Kontakt



Sprich darüber



Entspanne dich bewusst



Beteilige dich



Hol dir Hilfe



Steh zu dir



Bleib aktiv



Sei kreativ



Bleib dran





**Eine Kampagne des Gesundheitsmanagements für psychische Gesundheit**

Ihre mentale Gesundheit ist wichtig.  
Die Kampagne unterstützt Sie regelmässig  
mit Informationen und konkret umsetzbaren  
Impulsen.