

Für neue Perspektiven  
Entdecke Neues



Für neue Perspektiven

Lernen macht zufrieden  
und ist eine Entdeckungs-  
reise, die aus dem Alltag  
herausführt und Erfolgs-  
erlebnisse schenkt.

# Für neue Perspektiven

**Neues zu lernen trainiert das Gehirn wie einen Muskel. Das Besondere dabei ist, dass das Belohnungszentrum verstärkt auf neue und interessante Reize reagiert. Neues anzupacken und zu lernen erfordert zwar Mut, weil man die Komfortzone verlassen muss. Es ermöglicht aber andere Sichtweisen und zeigt neue Fähigkeiten auf. All dies verbessert das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, was sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt.**

## **Impulse für Mitarbeitende:**

- Überlegen Sie sich, was Sie während der Arbeit oder von einer Kollegin oder einem Kollegen lernen möchten.
- Verschaffen Sie sich einen Überblick über die internen Weiterbildungsangebote der Insel Gruppe auf dem Intranet.
- Besprechen Sie mit Ihrer vorgesetzten Person, welches Angebot besonders geeignet ist.

## **Impulse für Führungskräfte:**

- Vergewärtigen Sie sich die Stellenprofile Ihres Teams. Prüfen Sie, ob Ihre Mitarbeitenden die nötigen Kompetenzen für ihre Aufgaben haben.

- Thematisieren Sie Entwicklungsmöglichkeiten und interne Angebote mit Ihren Mitarbeitenden.
- Bedenken Sie, dass nicht alle Mitarbeitenden mit der gleichen Leichtigkeit Neues anpacken. Berücksichtigen Sie ihre Persönlichkeit und ihre individuelle Lebenssituation.

### **Entdecken Sie mehr**

Hintergründe und Tipps und lernen Sie unmittelbar etwas Neues 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 während  
drei Jahren regelmässig mit Informationen  
und konkret umsetzbaren Impulsen.