

Für Sonne im Gemüt

Entspanne dich bewusst



Für Sonne im Gemüt

Im (Berufs-)Alltag ist es wichtig, die eigenen Kräfte achtsam einzusetzen. Regelmässige Entspannung hilft, Energie zu tanken.

Für Sonne im Gemüt

Bewusste und regelmässige Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Wer Anspannung und Entspannung gut ausbalanciert, kann die stressbedingten Beschwerden reduzieren und die eigene Leistungsfähigkeit steigern.

Impulse für Mitarbeitende:

- Planen Sie regelmässig Entspannungsphasen in Ihren Alltag ein.
- Überlegen Sie sich, welche Art der Entspannung oder welche Entspannungstechnik Ihnen am besten hilft.
- Tauschen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen aus: Welche Entspannungstechniken setzen sie erfolgreich um?
- Überlegen Sie sich, was Sie daran hindert, sich zu entspannen und wie Sie diese Hindernisse überwinden können.

Impulse für Führungskräfte:

- Machen Sie sich Gedanken über Ihre persönlichen Strategien, um Entspannung und Erholung in Ihren Alltag einzubauen.
- Treffen Sie Abmachungen betreffend Offlinezeiten und telefonischer Erreichbarkeit mit Ihren Mitarbeitenden. Diese sind zentral, damit Erholung stattfinden kann.

- Als Führungskraft haben Sie eine Vorbildfunktion. Zeigen Sie Ihren Mitarbeitenden, dass auch Sie sich erholen (müssen).

Erfahren Sie mehr

Hintergründe und Tipps auf der Website:
www.inselgruppe.ch/salutamentale



Oder bestellen Sie weitere Flyer und Postkarten bei:
gesundheitsmanagement@insel.ch

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.