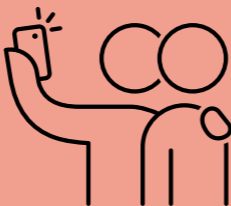


Für wertvolle Beziehungen
Halte Kontakt



Für wertvolle Beziehungen

Gute Kontakte bei der Arbeit, in der Familie und mit Freunden sind zentral für unser psychisches Wohlbefinden.

Für wertvolle Beziehungen

Soziale Beziehungen sind die wohl wichtigste Ressource für die psychische Gesundheit. Menschen mit einem soliden sozialen Netzwerk sind im Schnitt glücklicher und körperlich gesünder als einsame Menschen. Soziale Zugehörigkeit und Anerkennung stärken das Selbstvertrauen und erhöhen die Lebenszufriedenheit – im privaten Umfeld genauso wie bei der Arbeit.

Impulse für Mitarbeitende:

- Machen Sie sich Gedanken über bestehende Freundschaften; welche Menschen tun Ihnen gut?
- Finden Sie heraus, was für Sie eine tragfähige (Arbeits-)Beziehung ausmacht.
- Gehen Sie auf Mitarbeitende zu, welchen es nicht so leicht fällt in Kontakt zu treten.

Impulse für Führungskräfte:

- Machen Sie sich bewusst, dass Sie als Führungskraft die Teamkultur entscheidend prägen.
- Überlegen Sie sich, welche bisherigen gemeinsamen Projekte den Zusammenhalt im Team gestärkt haben. Kann eine ähnliche Aktivität regelmässig eingeplant werden?

- Überlegen Sie mit Ihrem Team, zu welchen anderen Teams oder Berufsgruppen der Kontakt verstärkt werden könnte.

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 während
drei Jahren regelmässig mit Informationen
und konkret umsetzbaren Impulsen.