

Für Selbstakzeptanz und Toleranz

Steh zu dir



Für Selbstakzeptanz und Toleranz

Zu sich stehen bedeutet,
die eigene Person mit allen
Eigenschaften und Besonder-
heiten zu akzeptieren und
zu lieben.

Für Selbstakzeptanz und Toleranz

Selbstakzeptanz fördert die emotionale Stabilität und die innere Ausgeglichenheit. Sie schützt vor Stress und negativen Einflüssen. Es ist ein ständiger Entwicklungsprozess, die eigenen Stärken, Ecken und Kanten immer wieder neu zu entdecken. Durch Wertschätzung und Toleranz gelingt es, an Rückschlägen und vermeintlichen Schwächen zu wachsen.

Impulse für Mitarbeitende:

- Was sind meine Stärken und Schwächen und wo möchte ich mich weiterentwickeln?
- Wie gehe ich mit negativen Gedanken über mich selbst um? Und wie kann ich mich besser auf das Positive fokussieren?
- Was schätzen meine Teammitglieder und/oder Vorgesetzten an mir?

Impulse für Führungskräfte:

- Wie fördere ich Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge in meinem Team?
- Wie kann ich ein Umfeld schaffen, in dem sich alle Teammitglieder wohlfühlen und ihre Einzigartigkeit einbringen können?

- Kenne ich die Stärken und Schwächen meiner Mitarbeitenden und habe ich diese in der Aufgabenverteilung berücksichtigt?
- Inwiefern akzeptiere ich selbst meine eigenen Stärken und Schwächen als Führungskraft?

Erfahren Sie mehr

Hintergründe und Tipps auf der Website:
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.