INSELGRUPPE

Saluta!Mentale
Wie geht es dir?

Für Vertrauen in die eigenen Stärken

Bleib dran

Vertraue auf deine Stärken und Ressourcen und bleib dran: deine psychische Gesundheit ist es wert.

Für Vertrauen in die eigenen Stärken

Krisen und schwierige Zeiten gehören zum Leben – sie fordern uns heraus, lassen uns die Komfortzone verlassen und können verunsichern. Doch wer sich ihnen stellt, nutzt die Chance, persönliche Stärke zu entwickeln, neue Perspektiven zu gewinnen und wertvolle Ressourcen aufzubauen. Das bewusste Aktivieren und Weiterentwickeln dieser Ressourcen – wie Selbstvertrauen, Problemlösefähigkeit oder soziale Unterstützung – hilft nicht nur bei der Bewältigung aktueller Herausforderungen. Es schafft einen Erfahrungsschatz, der uns befähigt, zukünftigen Belastungen mit mehr Gelassenheit, Klarheit und Zuversicht zu begegnen. So wird persönliche Entwicklung möglich – Schritt für Schritt, auch in stürmischen Zeiten.

Impulse für Mitarbeitende:

- Wie habe ich in der Vergangenheit schwierige Situationen gemeistert? Was kann ich jetzt wieder anwenden?
- Kann ich eine bestimmte Situation beeinflussen? Wenn nicht, wie lerne ich, sie zu akzeptieren und damit umzugehen?
- Ein lösungsorientierter Blick ist gewinnbringender, als sich in Selbstzweifel zu stürzen.

Impulse für Führungskräfte:

- Teile ich den Mitarbeitenden mit, wo sie Handlungsspielraum haben bzw. welche unveränderbaren Umstände sie akzeptieren müssen?
- Nehme ich die Befindlichkeiten der Mitarbeitenden wahr? Wie hartnäckig bleibe ich dran, wenn ich das Gefühl habe, dass etwas nicht stimmt?
- Informieren Sie sich, wie Sie Frühwarnzeichen für psychische Belastungen erkennen können.

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

xung

INSELGRUPPE

Direktion Personal
gesundheitsmanagement@insel.ch
www.inselgruppe.ch/salutamentale

Saluta!Mentale
Wie geht es dir?

Eine Kampagne des Gesundheitsmanagements für psychische Gesundheit

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

270625-kfg/mm