



Resilient durch den Advent ... oder durchs Jahr

Eine niederschwellige Toolbox für mehr Resilienz



«Resilient durch den Advent» gibt Betrieben ein Instrument an die Hand, die Adventszeit gesundheitsförderlich zu begleiten und das Wohlbefinden der Belegschaft zu fördern. Die Aktion greift die Idee eines Adventskalenders auf, kann jedoch auf jede Jahreszeit und Dauer angepasst werden. Die Mitarbeitenden erhalten Gedankenanstösse, werden inspiriert, zum Reflektieren angeregt, zum Austauschen oder gemeinsamen Erlebnissen eingeladen, sowie zum Thema psychische Gesundheit sensibilisiert... und natürlich sollen die kleinen Aktionen auch Spass machen.

Die Umsetzungsideen orientieren sich an Erkenntnissen aus der positiven Psychologie. Fünf wesentliche Säulen für ein glückliches Leben (PERMA-Modell: Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinnhaftigkeit und Zielerreichung) stehen dabei im Vordergrund. Erarbeitet und erprobt wurden die Inhalte in Zusammenarbeit mit Organisationen unterschiedlicher Branchen und verschiedener Grössen.



Ziel

Die Teilnehmenden

- werden zur Reflexion angeregt und zum Thema psychische Gesundheit sensibilisiert
- werden durch das spielerische Konzept zur Umsetzung im Alltag angeregt



Zielgruppe

- Koordination der Resilienz-Aktion durch interne Verantwortliche (BGM-Verantwortliche, HR-Fachperson) mit Zielgruppe Belegschaft (Ganzer Betrieb oder einzelne Teams)



Inhalt

- 18 abwechslungsreiche, fertig ausgearbeitete Ideen
- Begleitet durch verständliche wissenschaftliche Erkenntnisse zur jeweiligen Idee
- Info-Blätter für die Verantwortliche Person mit vertieften Informationen zur Durchführung
- Neutrales und druckfähiges Layout (Anpassung an Corporate Design möglich)



Nutzen

- Förderung der Selbstkompetenz durch konkrete Ideen zur persönliche Gesundheitsförderung
- Motivation zur Umsetzung durch ansprechendes, spielerisches Konzept
- Gemeinschaft durch Aktion gefördert



Form und Dauer

- 18 verschiedene Ideen, die mit relativ geringem Aufwand umgesetzt werden können
- Die Inhalte können beliebig über einen Zeitraum verteilt werden (Monatsaktion, Adventsaktion, Jahresaktion)



Anwendungsmöglichkeiten

- Einzelne Impulse aus der Toolbox können in Kampagnen, Gesundheitstage oder Aus- und Weiterbildungen eingebaut werden.
- Die Impulse lassen sich betriebspezifisch einbetten, elektronisch oder auf Papier.
- Die Inhalte eignen sich auch als kommunikative Begleitung einer Kampagne für psychische Gesundheit oder Resilienz