



Resilient durchs Jahr

Eine Toolbox für mehr Resilienz

Resilient durchs Jahr

«Resilient durchs Jahr» gibt Betrieben ein Instrument an die Hand, die Arbeit gesundheitsförderlich zu begleiten und das Wohlbefinden der Belegschaft zu fördern. Die Aktion verfolgt das Ziel, den Mitarbeitenden mit kleinen Umsetzungsideen Gedankenanstösse zu geben, sie zu inspirieren, sie zum Reflektieren anzuregen, sie zum Austauschen einzuladen oder gemeinsam etwas zu erleben, sowie zum Thema psychische Gesundheit zu sensibilisieren... und natürlich Spass dabei zu haben.

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



Ziel

Die Teilnehmenden

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



Zielgruppe

- Für interne Verantwortliche (BGM-Verantwortliche, HR-Fachperson) zur Umsetzung betrieblicher Interventionen



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)
- Bezugsquellen und Kosten für allfälliges Material können auf Anfrage bezogen werden



Nutzen

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



Form und Dauer

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



Anwendungsmöglichkeiten

- Einzelne Impulse aus der Toolbox kann in Kampagnen, Gesundheitstage oder Aus- und Weiterbildungen eingebaut werden.
- Die Impulse lassen sich betriebspezifisch einbetten, elektronisch oder auf Papier.
- Auch als spezifisches Format „Resilient durch den Advent“ umsetzbar mit einem Inhalt pro Adventstag.