



Workshop C: «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz»

Folien: Rebekka Kohler, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Warum beschäftigt uns Resilienz?



Die heutige Arbeitswelt im Wandel

Globalisierung
Digitalisierung
Fachkräftemangel
New Work
Arbeit 4.0
Künstlichen Intelligenz (KI)
Corona
wirtschaftliche Krisen
Krieg
Klimawandel
Zusammenbruch von Lieferketten



VUCA Welt erfordert neue Kompetenzen



Chaotische Welt

Entwicklungen sind nicht mehr nachvollziehbar
Entscheidungen haben unvorhersehbare Auswirkungen

- Volatilität (Flüchtigkeit)
- Unsicherheit
- Komplexität
- Ambiguität (Mehrdeutigkeit)

Resilienz als Antwort – Resilienz als Prävention



- Resilienz als Erfolgsfaktor: Wie gut kann eine Organisation / ein Team / Person eine Krise meistern und vielleicht sogar gestärkt daraus gehen?
- Im Gesundheitswesen sind resiliente Teams besonders relevant.
- Resilienz als Antwort, um aktuelle Herausforderungen präventiv begegnen zu können.

→Idee: Individuum, Team und Organisation sind widerstands- und anpassungsfähiger gegenüber unerwarteten Veränderungen. Können proaktiver und flexibler auf unerwartete Veränderungen reagieren.

Thema auf verschiedenen Ebenen aufnehmen

Massnahme	Zielgruppe	Ziele
<ul style="list-style-type: none"> • E-Learning • Input im Infoflash • Input Einführungstag neue MA 	Alle	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Sprache und Verständnis schaffen • Know-how aufbauen • Thema platzieren
<ul style="list-style-type: none"> • Toolbox Gsund@UPD • Input «Gesund Arbeiten» 	Individuum Team Organisation	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau Know-how • Tools und Angebote für den Arbeitsalltag • Transfer in Arbeitsalltag
<ul style="list-style-type: none"> • Toolbox Gesund Führen • Input Kaderkonferenz (noch nicht erfolgt) • WB – Prävention 	Führung	<ul style="list-style-type: none"> • Team- und Organisationsresilienz stärken • Präventiv Gesundheit stärken
<ul style="list-style-type: none"> • MBSR-Kurs • Resilienz im beruflichen und privaten Alltag • Humor im Beruflichen Alltag • Movis: Externe Beratung • Bewegungsangebot 	Individuum	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Gesundheit stärken
<ul style="list-style-type: none"> • Input Einführungstag Lernende, Kachel Lernende in Toolbox 	Lernende	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisierung fürs Thema • Individuelle Gesundheit stärken

Toolbox Gsund@UPD



Gsund@UPD

Suche



Alles an einem Ort - die Toolbox bietet dir Hilfsmittel & Werkzeuge zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz.



Ergonomie



Gesunde Führung



Bewegung



Pausen



Psychische
Gesundheit



Lernende

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz



33.3%

der Erwerbstätigen in der Schweiz
fühlen sich emotional erschöpft

Job-Stress-Index 2022
- Gesundheitsförderung Schweiz

→ Psychische Gesundheit

Sensibilisierung: E-Learning Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Angebote und Tools

Weiterbildung

Fragen

Ressonanz

(Stand 19.06.2024)

1200

Besuche auf der Toolbox Gsund@UPD
Seit April 2024

101

Teilnehmende am E-Learning
Pilot Nov. 2023, lanciert April 2024

10

Beiträge im 2024 zu Gsund@UPD
(z.B. im Infoflash, Intranet, Mailing)

8

Anmeldungen Weiterbildung: Psychische
Gesundheit am Arbeitsplatz - Was können
Führungskräfte präventiv tun?
Seit April 2024

143

Seitenaufrufe
Toolbox Gesund Führen
April 2024

47

Movisberatungen im 2023

230

TN am Bewegungsangebot

Unser Weg

- Kommunikation – Mitarbeitende erreichen
- Psychische Gesundheit im Alltag platzieren – Raum für psychische Gesundheit haben
- Verändernde Rahmenbedingungen
- Wenig Ressourcen (finanziell und personell)
- Gesundheit auf oberster Ebene platzieren – in Organisation verankern

- Es lohnt sich ins Thema psychische Gesundheit zu investieren.
- Thema auf konkrete Massnahmen herunterbrechen.
- Hilfe zur Selbsthilfe.
- Kleine Schritte führen auch zum Ziel.
- Gemeinsam nach Lösungen suchen.

Diskussion in Gruppen

Bitte diskutiert:

- Relevanz Übertragbarkeit für eure Einrichtung
- Allfällige fehlende Inhalte
- Potenzielle Weiterentwicklung