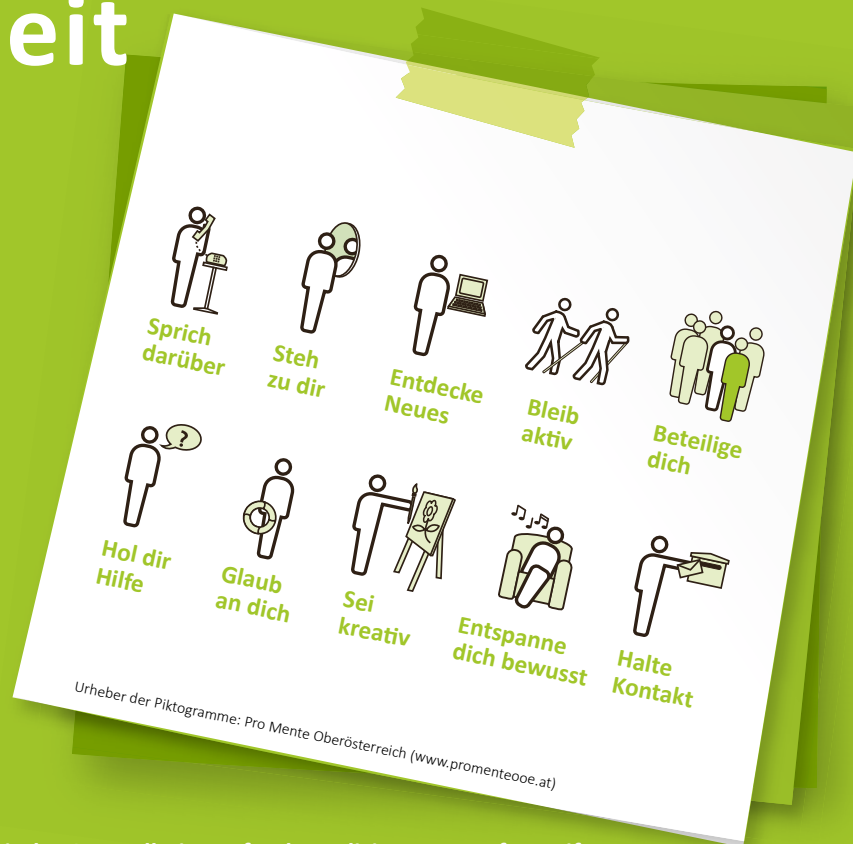


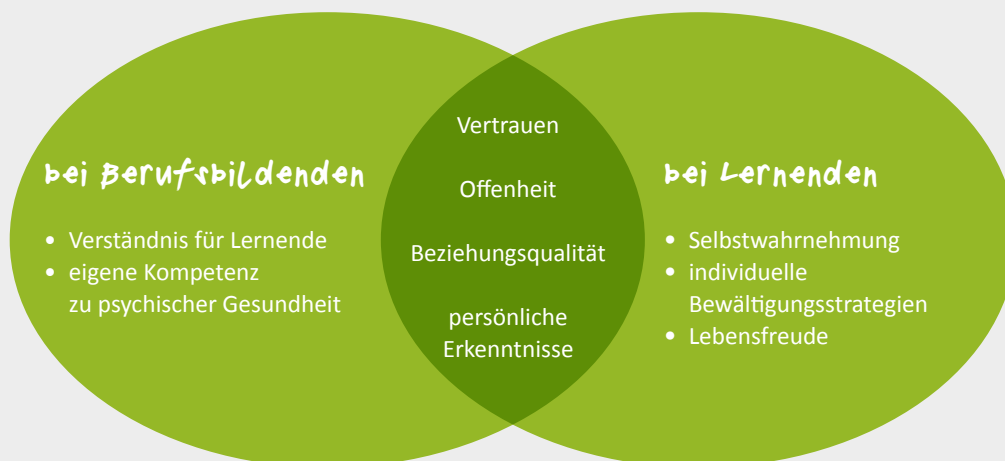
10 Schritte für psychische Gesundheit



- vereinfachen es, das Thema «psychische Gesundheit» auf unkomplizierte Art aufzugreifen.
- geben Anregungen, was man für die eigene psychische Gesundheit tun kann.
- helfen, Motivation, Leistungsfähigkeit, Widerstandskraft und Wohlbefinden zu fördern.

In der Berufsbildung

fördern die 10 Schritte für psychische Gesundheit bei geringem Aufwand und einfacher Anwendung...



→ Nutzen Sie zur Umsetzung in der Berufsbildung die 10 Wegweiser für Berufsbildende und/oder das Portfolio für Lernende!

10 Wegweiser für Berufsbildende

für Berufsbildende



Die Wegweiser zu den 10 Schritten für psychische Gesundheit unterstützen Berufsbildende, einen Beitrag zum Erhalt der psychischen Gesundheit der Lernenden zu leisten. Sie enthalten:

- Vorschläge für gesundheitsförderliche Interventionen im betrieblichen Arbeitsalltag (für den schnellen Überblick: 10 leicht realisierbare Interventionen auf der **Landkarte**)
- Anregende Fragen für den vertieften Austausch in Einzelgesprächen oder Diskussionsrunden (für die direkte Nutzung: je 2 ausgewählte **anregende Fragen** zu jedem der 10 Schritte)
- Tipps für Berufsbildende sowie Tipps für Lernende (Hinweise zu weiterführenden Informationen)

Bedienungsanleitung

- Berufsbildende nutzen die Wegweiser wie eine Menükarte und wählen aus all den Anregungen aus, was sie anspricht.
- Die einzelnen Vorschläge für Interventionen werden von den Berufsbildenden so ausgestaltet, dass es zu ihnen als Person, zum Betrieb sowie zu den Lernenden passt.

Portfolio für Lernende

für Lernende



Das Portfolio unterstützt Lernende, die eigene psychische Gesundheit zu stärken. Es handelt sich dabei um ein Arbeitsheft mit Übungen zu den 10 Schritten für psychische Gesundheit, welche die Lernenden selbstständig bearbeiten. Es enthält vielfältige anregende Übungen zu den eigenen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Wünschen.

Bedienungsanleitung für Berufsbildende:

- Das Arbeitsheft der Lernenden wird nicht durch die Berufsbildenden kontrolliert, sondern ist privat. Erkenntnisse können mündlich nachgefragt und ausgetauscht werden.
- **Überlegungen vor der Abgabe des Portfolios an die Lernenden:**
 - Wer führt die Lernenden in die Arbeit mit dem Portfolio ein? (individuelle Einführung oder Auftakt-Veranstaltung mit allen bzw. mehreren Lernenden?)
 - Wann bearbeiten die Lernenden das Portfolio? (im Betrieb auf Arbeitszeit oder zu Hause mit anschließendem mündlichem Austausch im Betrieb?)
 - Wie und von wem wird die Arbeit mit dem Portfolio begleitet? (flexible Gespräche? geplante Gespräche? Diskussionsrunden? Projekte? Spezialtage?)
 - Wann und wie erfolgen allenfalls Interventionen zu den 10 Schritten? (fortlaufend während der gesamten Lehrzeit oder anlässlich spezieller Events?)
 - Welche Abstimmungen und welche Kommunikation braucht es betriebsintern? (Berufsbildende – HR – Geschäftsleitung?)

Auch kleine Massnahmen können einen grossen Beitrag leisten zur psychischen Gesundheit der Lernenden!

für Berufsbildende



→ Erkundigen Sie sich bei Iradis für Unterstützung bei der Umsetzungsplanung und/oder für einen Workshop mit den Berufsbildenden in Ihrem Betrieb!