pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken
Renforcer la santé mentale
Rinforzare la salute psichica

Fachschule Mobilität AG

Kursbeschrieb

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Stichwort	Information
Bedarfsüberlegung	Viele Menschen zeigen Anzeichen von psychischen Problemen. Gerade am Arbeitsplatz können diese frühzeitig erkannt werden. Frühinterventionen verbessern die Prognose auf Genesung, Leidenswege werden verkürzt und Langzeitabsenzen vermieden. Der Kurs hat eine präventive Wirkung auf die psychische und körperliche Gesundheit der Teilnehmenden.
Richtziel	Die Kursteilnehmenden sind in der Lage, sich selbst psychisch zu stärken, auf Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und sie bezüglich ihrer Wahrnehmung anzusprechen.
Kursinhalte	- Häufigkeit psychischer Erkrankungen - Kennen der häufigsten Warnsignale bei psychischen Belastungen - Kennen der wichtigsten Kommunikationskompetenzen & Haltungen fürs Ansprechen von psychisch belasteten Menschen - Ansprechen und unterstützen von Menschen, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen - Umgang & Kommunikation mit psychisch erkrankten Menschen - Selbstfürsorge & Abgrenzung - Stärken der eigenen psychischen Gesundheit
Fachbereich	6.4 Gesundheit und Unfallprävention 6.7 Kommunikation
Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden – auch solche, die nicht der CZV-Weiterbildungspflicht unterstehen.
Anzahl TN	max. 16 Teilnehmende
Kursdauer	7 Stunden
Kurstyp	**Präsenzunterricht** Inputs seitens Kursleitung (Vermittlung Theorie). Gruppenübungen und Rollenspiele zur Anwendung des erworbenen Wissens. Tipps für den Berufsalltag. Lernerfolgskontrollen finden im Rahmen von Gruppenarbeiten statt.
asa Bestätigung	Die Kursteilnahme wird im SARI eingetragen.

Fachschule Mobilität AG