Erfolgsfaktor psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Warum ist psychische Gesundheit am Arbeitsplatz ein Erfolgsfaktor?

Gemeinsam gesünder.

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

- Steigert Leistungsfähigkeit
- Fördert physische Gesundheit
- Steigert Sicherheit

Belastungen

- Ständige Erreichbarkeit
- Viele Eingangskanäle
- Nicht Abschalten können
- Zeitliche Entgrenzung
- Pausengestaltung
- Finanzieller Druck
- Digitalisierung
- …

Auswirkungen

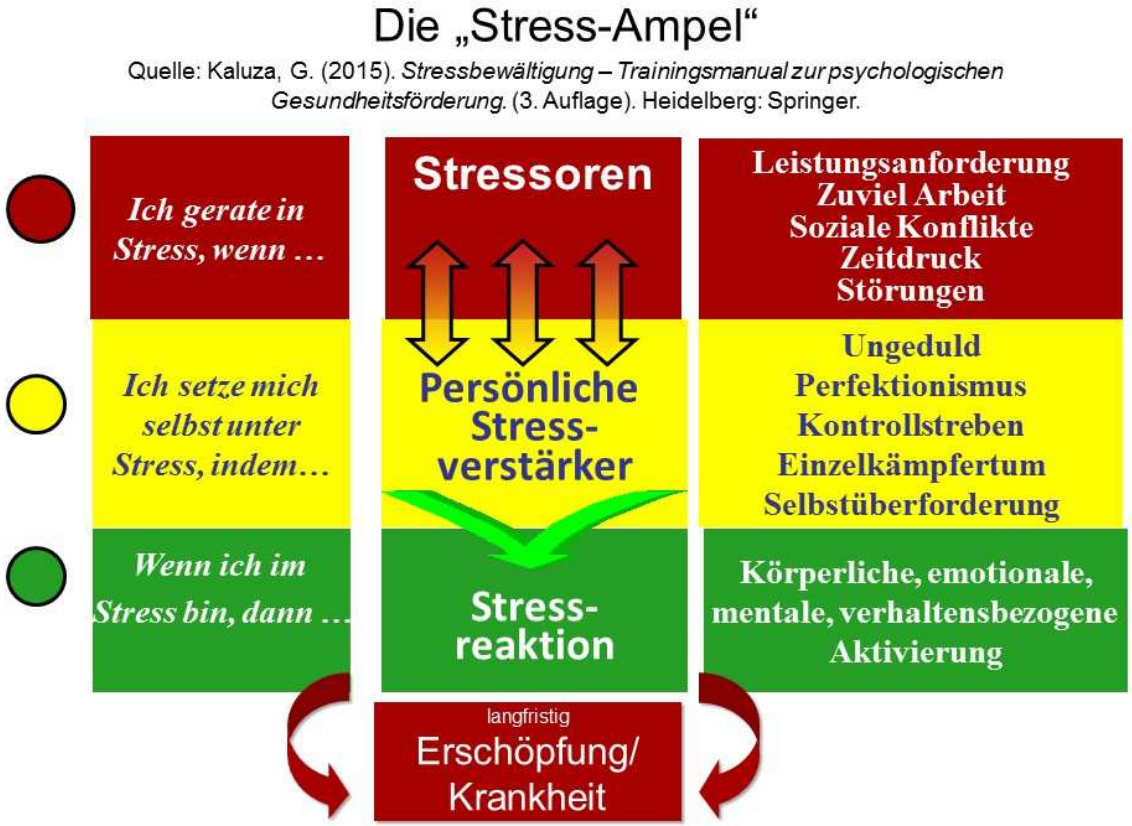
- Psychische Erkrankungen
- Physische Erkrankungen
- Arbeitsunfälle

Prävention

„Stress hat man nicht, Stress macht man sich“

- Primäre Bewertung
- Sekundäre Bewertung
- Stress
- Transaktionales Modell, Lazarus & Folkman (1984)

Stressbewältigung



Gemeinsam gesünder.

Stressbewältigung

- Instrumentelles Stressmanagement
- Mentales Stressmanagement
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement

Prävention

- Rechtzeitig erkennen
- Maßnahmen
- Hilfe suchen

Arbeitspsychologische Beratung

SVS

Gemeinsam gesünder.

SVS-Gesundheitsangebote

- Gesundheitshunderter (**svs.at/gesundheitshunderter**)
- Gesundheitswochen (**svs.at/gesundheitswochen**)
- Feriencamps (**svs.at/feriencamps**)
- Camps (**svs.at/camps**)
- Selbständig & Nachhaltig gesund (**svs.at/selbstaendiggesund**)

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Gemeinsam gesünder.