

## Bedarfsabklärung für Angebote zur Stärkung der Psychischen Gesundheit

### Hintergrund – Bedarfsabklärung seitens der Mitarbeitenden

Um Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit gezielt zu verbessern, ist es wichtig Informationen zu Gesundheit, Befinden, Belastungen und Ressourcen der Mitarbeitenden zu erheben und auszuwerten. Die Resultate daraus legen den Grundstein für bedarfsgerechte und zielgerichtete Massnahmen.

### Workshops zur Erhebung subjektiver Sichtweisen der Mitarbeitenden

Im Rahmen eines einstündigen Workshops erhalten die Mitarbeitenden im ersten Teil grundlegende und wichtige Informationen zum Thema „Psychische Gesundheit“ (Was heisst das? / Was ist das? / Was beinhaltet das?) und werden angeregt, sich mit ihrer eigenen psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen (was bedeutet das für mich?). Im zweiten Teil wird gemeinsam die Ist-Situation „Psychisches Befinden“ im Arbeitsalltag diskutiert. Dabei werden verschiedene Faktoren mit Wirkung auf die psychische Gesundheit (Infrastruktur, Vorgesetzte, Rahmenbedingungen, Beziehungen, Home-Office, Druck, etc.) berücksichtigt und einbezogen. Es werden zudem wünschenswerte Ansatzpunkte, allenfalls auch konkrete Massnahmen zur Unterstützung im Arbeitsalltag erarbeitet. Die Ergebnisse des Workshops werden von Gsünder Basel zusammengetragen und können bei Bedarf durch Gsünder Basel im Rahmen einer kurzen Präsentation von ca. 15 min vorgestellt werden.<sup>1</sup>

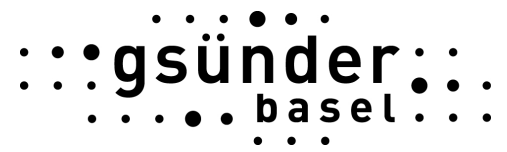
### Inhalte und Ziele

- Kenntnisse darüber, was Psychische Gesundheit bedeutet und beinhaltet
- Bewusstsein für die individuelle Psychische Gesundheit schaffen
- Diskussion über Faktoren bei der Arbeit mit Einfluss auf die (Psychische) Gesundheit
- Kenntnisse über Bedarf an gesundheitsfördernden Angeboten sowie konkrete Ansatzpunkte für gesundheitsfördernde Angebote

<b>Zielgruppe:</b>	Nach Absprache
<b>Zeitrahmen:</b>	60 Minuten
<b>Infrastruktur:</b>	Raum inkl. Beamer und Leinwand. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.
<b>Material:</b>	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt
<b>Kursleitung:</b>	Promovierter Psychologe und Psychotherapeut (FSP)
<b>Kosten:</b>	Auf Anfrage

---

<sup>1</sup> Die Teilnahme von Gsünder Basel im Sinne des Einbringens einer objektiven Aussensicht ist an der weiteren Besprechung im Umgang mit den Ergebnissen bei Bedarf und gemäss vorheriger Absprache möglich.



Güterstrasse 141 | 4053 Basel | Tel.: 061 551 01 31  
bgf@gsuenderbasel.ch | www.bgf.gsuenderbasel.ch

## Kontakt

### Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: [s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch](mailto:s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch)

[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

### Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: [p.jendricke@gsuenderbasel.ch](mailto:p.jendricke@gsuenderbasel.ch)

[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)