



Toolkit Mentale Gesundheit

Werkzeuge für die psychische Gesundheit in der Berufsbildung Schulung und Werkzeugkoffer

Das Toolkit Mentale Gesundheit unterstützt Bildungsverantwortliche im Umgang mit psychischen Belastungen von Lernenden. Es beinhaltet eine Schulung, Handlungsanleitungen und praxiserprobte Materialien zur konkreten Förderung der psychischen Gesundheit von Lernenden. Die Berner Gesundheit begleitet Unternehmen bei der Umsetzung individuell – mit Expertise in Gesundheitsförderung, Prävention, Früherkennung und Frühintervention und Erfahrung im Bereich der Berufsbildung.

Während der Ausbildung werden Lernende mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert: Eine neue Umgebung, neue Anforderungen, Arbeit, Berufsschule, Überbetriebliche Kurse. Dies alles unter einen Hut zu bringen in einer Lebensphase, welche auch sonst von starken Veränderungen geprägt ist, kann Stress auslösen und Einfluss auf die psychische Gesundheit der Lernenden haben. Hier spielen Ausbildungsbetriebe eine wichtige Rolle. Mit klarer Haltung und spezifischem Methodenrepertoire, können sie präventiv unterstützen, Situationen richtig einschätzen und stabilisierend intervenieren.

Zielgruppen

- Berufsbildungsverantwortliche, Berufsbildende, Praxisbildende
- Personalverantwortliche
- Geschäftsführende von KMUs in Lehrbetrieben

Ziele

- Teilnehmende haben Methoden, wie sie die psychische Gesundheit ihrer Lernenden fördern können.
- Teilnehmende erkennen psychische Belastungen frühzeitig und wissen, wie sie reagieren können.
- Teilnehmende fühlen sich sicher im Umgang mit psychisch belasteten Lernenden.

Inhalte

- **Schulung für Lehrbetriebe:** angepasst auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden mit den Schwerpunkten psychische Gesundheit fördern, Warnsignale erkennen, Handlungssicherheit in der Rolle gewinnen.
- **Praxiserprobte Tools für die psychische Gesundheit in der Berufsbildung:** Umfangreiches Dossier mit Empfehlungen für gesundheitsförderliche Interventionen im Arbeitsalltag, sowohl im Einzel- als auch im Gruppenkontext, sowie Hinweisen zu weiterführenden Informationen.
- **Handlungsempfehlungen:** Hinschauen und Ansprechen bei Auffälligkeiten von Lernenden.
- **Anregende Fragen:** Zwei ausgewählte Fragen zu jedem der zehn Schritte psychischer Gesundheit, die sich ideal für Einzelgespräche oder Diskussionsrunden eignen.
- **Gesundheitsförderliche Impulse:** Zehn leicht umsetzbare Werkzeuge (Interventionen) für den betrieblichen Alltag, die auf einen Blick erfasst werden können.

Vorgehen und Kosten

Die individuelle Schulung wird im Rahmen der Auftragsklärung gemeinsam definiert.

Die Kosten variieren je nach Umfang der Schulung. Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot.

Kontakt

Martina Buchli

Fachmitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention, Berner Gesundheit

Telefon: 031 370 70 80

E-Mail: praevention@beges.ch

Interessiert? Nehmen Sie unverbindlich mit uns Kontakt auf.

Weitere Informationen zu unserem Angebot:



Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

www.bernergesundheit.ch

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne