

Hallo, schön hast du den Weg hierhin gefunden! 😊

Mein Name ist Lina, ich arbeite seit Mai 2020 als Büromanagerin im Bereich Finanzen und Administration bei der SAJV. Eine meiner vielen Aufgaben ist es, für die Sicherheit unserer Mitarbeitenden zu sorgen. Dazu gehört zum Beispiel eine ergonomische Büroeinrichtung, aber auch die Sicherheit im psychischen Bereich, denn der*die Arbeitgeber*in ist in der Schweiz per Gesetz verpflichtet, für das physische und psychische Wohl der Mitarbeitenden zu sorgen.

Da das Thema der psychischen Gesundheit und auch des Burnouts gerade sehr aktuell ist, habe ich dazu ein Programm erarbeitet. Dieses hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und soll der Arbeit der in diesem Bereich spezialisierten Mitgliedsorganisationen der SAJV nicht konkurrenzieren. Es ist lediglich ein Engagement, um das Thema in der Geschäftsstelle der SAJV zu diskutieren, thematisieren und um die Mitarbeitenden und Führungskräfte auf das Thema zu sensibilisieren. Da dieses relativ simple Programm nun steht, möchte ich es gerne interessieren Mitgliedsorganisationen zur Verfügung stellen. Ich bitte dich, das Programm zu denselben Konditionen, also kostenfrei und mit Nennung der SAJV und meines Namens, zu verwenden. Du darfst auch individuell noch Änderungen vornehmen, wenn du dies auch so kommunizierst (Lizenz [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)).

Das Programm ist in drei Teile gegliedert. So ist auch dieser Ordner strukturiert. Du findest in jedem «Block-Ordner» einige Grundlagen zum Thema, die PowerPoint-Präsentation, ausführliche Notizen und eine Art Anleitung zu den vier Aktionen. Die Grundlagen sind nicht in beiden Sprachen immer zu allem vorhanden. Da ich sowohl Deutsch als auch Französisch spreche, habe ich in beiden Sprachen Recherche betrieben. Falls du dir zu einem bestimmten Themengebiet noch mehr Informationen wünschst, findest du diese sicher im Internet.

Hier eine Übersicht zu den drei Blöcken:

Burnout

- Theorie-Input
- Aktion Pause
- Aktion Meditation & Yoga

Stress

- Theorie-Input
- Selbstständige Durchführung Stress-Test
- Aktion bike to work

Psychische Gesundheit

- Theorie-Input

Ich wünsche dir viel Spass mit dem Programm und hoffe, es wird dir einen wertvollen Austausch ermöglichen.

Lina