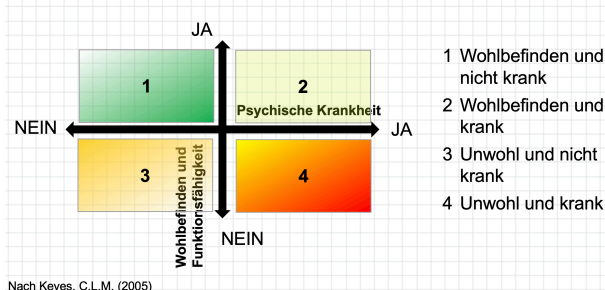


Wie geht's dir? – Psychisch gesund im Wandel der Arbeitswelt

Das Zwei-Kontinua-Modell (nach Keyes)



Die 13 Dimensionen von «Flourishing»



Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. doi:10.1037/0003-066x.62.2.95

Für sich selbst sorgen:

10 Schritte für psychische Gesundheit

- steh zu dir
- halte Kontakt
- glaub an dich
- hol dir Hilfe
- bleib aktiv
- sprich darüber
- entspann dich
- entdecke Neues
- beteilige dich
- sei kreativ

Wie-gehts-dir.ch

www.wie-gehts-dir.ch

Jetzt App downloaden.

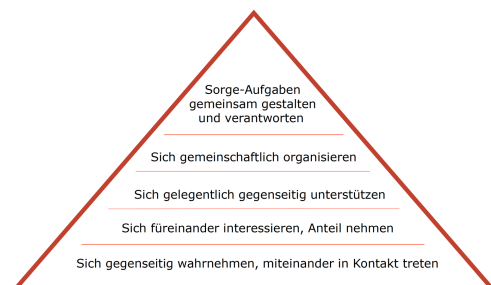
wie-gehts-dir.ch

Für andere sorgen:

ROGER lernen und üben: www.ensa.swiss



Gemeinschaftsbildung



Ressourcen- und Lösungs-Orientierung ist gesünder und günstiger. Vorbeugen besser als Heilen. Verursacht weniger Leid und tiefere Kosten.

Link zum TED-Talk

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/comments?language=de&subtitle=de

Roger Staub.
Hardeggstrasse 21B
8049 Zürich
+41 79 220 05 93
rst@rogerstaub.zuerich
www.rogerstaub.zuerich