



## 10 Schritte psychischer Gesundheit

### Wegweiser für Berufsbildende

29.10.2024 8.30 – 11.00

Die Wegweiser zu den 10 Schritten für psychische Gesundheit unterstützen Berufsbildende, einen Beitrag zum Erhalt der psychischen Gesundheit der Lernenden zu leisten. Sie enthalten:

- | Vorschläge für gesundheitsförderliche Interventionen im betrieblichen Arbeitsalltag
- | Anregende Fragen für den vertieften Austausch in Einzelgesprächen oder Diskussionsrunden
- | Hinweise zu weiterführenden Informationen – einerseits für die Berufsbildenden, andererseits als Tipp für die Lernenden

Die Berufsbildende nutzen die Wegweiser wie eine Menükarte und wählen aus all den Anregungen aus, was sie anspricht.

Die einzelnen Vorschläge für Interventionen können so ausgestaltet werden, dass es zu ihnen als Person, zum Betrieb sowie zu den Lernenden passt.

Das Modul wird gestaltet durch Martina Buchli  
Fachmitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention der Berner Gesundheit