

Wie Sie die psychische Gesundheit
Ihrer Mitarbeiter unterstützen -

5 TIPPS



1

MACHEN SIE ES ZUR MISSION

Ihre Mitarbeiter sollten das Gefühl haben, offen über ihre psychische Gesundheit sprechen zu können. So machen es andere:



“ R U OK?”

Initiative von EY:
Beratungsgespräche rund
um die Uhr



Healthy Minds Programm

von American Express:
Professionelle PsychologInnen
für Mitarbeiter



“This is Me”

Kampagne von Barclays:
Bekämpfung des Stigmas von psy-
chischen Erkrankungen am
Arbeitsplatz

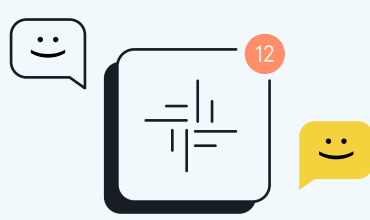
2

SCHAFFEN SIE GELEGENHEIT FÜR EIN MITEINANDER

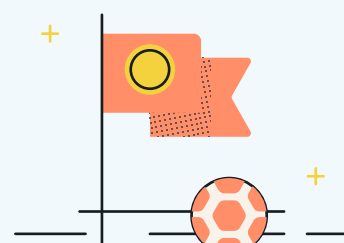
45% der Menschen im permanenten Homeoffice kämpfen mit Einsamkeit. Schaffen Sie
Gelegenheiten, sich über die Arbeit hinaus auszutauschen:



Virtuelle Kaffeepausen



Slack Channels zu Themen
außerhalb der Arbeit



Gründen Sie einen Club

3

FÖRDERN SIE EINE GESUNDE WORK-LIFE-BALANCE

72% fühlen sich schlecht, wenn sie eine Auszeit beantragen.

Helfen Sie Ihren Mitarbeiter, tatsächlich abzuschalten.

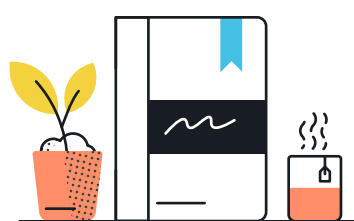
Ermutigen Sie sie, die nötigen Pausen und Auszeiten zu nehmen:



Bieten Sie “Mental
Health Days” an



Ermöglichen Sie
flexible Arbeitszeiten



Geben Sie Raum für
“Ich-Zeiten”

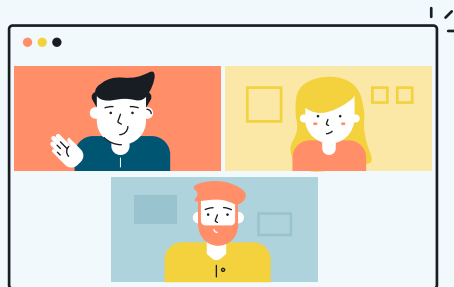
4

BIETEN SIE SPORT- UND GESUNDHEITS-BENEFITS AN

Bewegung kann einen positiven Einfluss auf **Depressionen, Angstzustände** und psychische
Probleme haben. Sie hilft beim Stressabbau, verbessert die Konzentration und bringt mehr
Energie. Bieten Sie Ihren Mitarbeitern zum Beispiel:



Sport-Benefits - Urban
Sports Club bietet über
500 Onlinekurse



Remote Challenges



Pausen mit Meditation

5

HOLEN SIE FEEDBACK EIN UND SPAREN SIE NICHT MIT ANERKENNUNG

88% der Mitarbeiter fühlen sich durch die Anerkennung ihrer Vorgesetzten motiviert.

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter, indem Sie nachfragen, wie es ihnen geht
und schenken Sie ihnen dabei Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.

Nutzen Sie dazu z.B. folgende Tools:



15Five

Tool für einen einfachen
Feedback-Prozess



Bonusly

für die Anerkennung und
Prämierung von Mitarbeitern

Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Team
unterstützt, gesund und produktiv fühlt!

JETZT MITMACHEN