



# Nationale Tagung für betriebliches Gesundheitsmanagement 2019

Mittwoch, 28. August 2019, Seedamm Plaza, Pfäffikon SZ

## Workshop Nr. 7

### ReferentIn

**Annette Hitz**, Projektleiterin, Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz, Bern

**Priska Furger**, Leiterin Sozialberatung, Genossenschaft Migros Luzern, Ebikon

**Daniela Egg Erzinger**, Projektleiterin Psychische Gesundheit, Migros-Genossenschafts-Bund, Bern

### Referat

Die Kampagne «10 Schritte für die psychische Gesundheit» im Betrieb: Erfahrungen der Migros Luzern

### Inhalt

Was kann man tun, um die Psyche und den Körper zu unterstützen? Die Kampagne „10 Schritte für psychische Gesundheit“ gibt 10 einfache Tipps zur Förderung sowohl der psychischen als auch der physischen Gesundheit, die sich für viele Menschen im Alltag bewährt haben. Im Workshop illustriert die kurze Einführung, was die 10 Schritte sind und welche Materialien zu den „10 Schritten für psychische Gesundheit“ für das betriebliche Setting in den verschiedenen Partner-Organisationen entwickelt wurden. Die Genossenschaft Migros Luzern arbeitet mit der 10 Schritte Kampagne und zeigt ganz konkret, wie sie die 10 Schritte Kampagne in der Praxis ein- und umsetzt. Am Schluss besteht die Gelegenheit, sich über Erfolgsfaktoren und Herausforderungen in der Anwendung der „10 Schritte für psychische Gesundheit“ auszutauschen.



# Congrès national pour la gestion de la santé en entreprise 2019

Mercredi 28 août 2019, Seedamm Plaza, Pfäffikon SZ

Atelier n° 7

## Intervenant-e-s

**Annette Hitz**, Projektleiterin, Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz, Bern

**Priska Furger**, Leiterin Sozialberatung, Genossenschaft Migros Luzern, Ebikon

**Daniela Egg Erzinger**, Projektleiterin Psychische Gesundheit, Migros-Genossenschafts-Bund, Bern

## Thème

Die Kampagne «10 Schritte für die psychische Gesundheit» im Betrieb: Erfahrungen der Migros Luzern

## Contenu

Was kann man tun, um die Psyche und den Körper zu unterstützen? Die Kampagne „10 Schritte für psychische Gesundheit“ gibt 10 einfache Tipps zur Förderung sowohl der psychischen als auch der physischen Gesundheit, die sich für viele Menschen im Alltag bewährt haben. Im Workshop illustriert die kurze Einführung, was die 10 Schritte sind und welche Materialien zu den „10 Schritten für psychische Gesundheit“ für das betriebliche Setting in den verschiedenen Partner-Organisationen entwickelt wurden. Die Genossenschaft Migros Luzern arbeitet mit der 10 Schritte Kampagne und zeigt ganz konkret, wie sie die 10 Schritte Kampagne in der Praxis ein- und umsetzt. Am Schluss besteht die Gelegenheit, sich über Erfolgsfaktoren und Herausforderungen in der Anwendung der „10 Schritte für psychische Gesundheit“ auszutauschen.