

"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." – Arthur Schopenhauer



Resilience by Mindtrain

Für bessere psychologische Sicherheit

DAS THEMA 'PSYCHOLOGISCHE GESUNDHEIT' DARF UNS NICHT KALT LASSEN!

Auch wenn Firmen nicht primär der Auslöser von mentalen Probleme sind, sind sie dennoch davon betroffen, wenn Mitarbeitende wegen mentaler Gesundheitsprobleme ausfallen. **Die Sicherstellung der betrieblichen Gesundheit ist eine Führungsaufgabe!**

2022 waren im Schnitt 17.75 % der Bevölkerung ab 15 Jahren einer mittleren und hohen psychischen Belastung ausgesetzt, 9.8% litten an Depressionssymptomen und 7.75 % waren infolge psychischer Probleme in Behandlung. Von Angststörungen Betroffen waren 9.7 %. Frauen im Schnitt mehr als Männer. Potentiell sind also ca. 10% der Mitarbeitenden betroffen.

Psychische Gesundheit

	Männer	Frauen
(Hohe) Vitalität und Energie, in % ¹ (2022)	50,5	40,1
(Geringe) soziale Unterstützung, in % ¹ (2022)	9,9	9,4
Mittlere oder hohe psychische Belastung, in % ¹ (2022)	14,4	21,1
Depressionssymptome, in % ¹ (2022)	7,9	11,7
Behandlung infolge psychischer Probleme, in % ¹ (2022)	6,0	9,5
Angststörungen in den letzten 12 Monaten, in % ¹ (2022)	7,5	11,9
Suizide (ohne assistierten Suizid) (2022)	695	263

Quelle: Bundesamt für Statistik, Sektionen Gesundheitsversorgung, Gesundheit der Bevölkerung

Was können Leader tun? Mindtrain zeigt es!

Angebote ab
CHF 75.-

We make you shine

hallo@mindtrain.ch / www.mindtrain.ch



+41 79 832 93 03



"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." – Arthur Schopenhauer

Resilience by Mindtrain

Für bessere psychologische Sicherheit

Warum Mindtrain? Weil Mindtrain aus Erfahrung begleitet.

David Bärtsch hat 2015 seine eigene Burnout-Geschichte erlebt.

Er kennt die Auswirkungen auf das geschäftliche Umfeld und die Familie aus eigener Hand. Er hat auf seinem eigenen Weg gelernt, wie Menschen in Stresssituationen reagieren können und sich am Thema Stress-Coaching weitergebildet. Er hat den Weg zurück in sein neues Leben bewältigt.

Zudem hat er selber lange Jahre in grossen Organisation gearbeitet, war Teamleader von globalen Teams. Er kennt die Fragestellung aus Sicht einer Führungskraft aber auch aus Sicht der Organisation.

Darum aus Erfahrung gut begleitet!

Aus praktischer und eigener Erfahrung.
Authentisch und empathisch.
Zur Live-Balance.



Live-Balance - als Leader*in und Mensch

**Angebote ab
CHF 75.-**

We make you shine

hallo@mindtrain.ch / www.mindtrain.ch



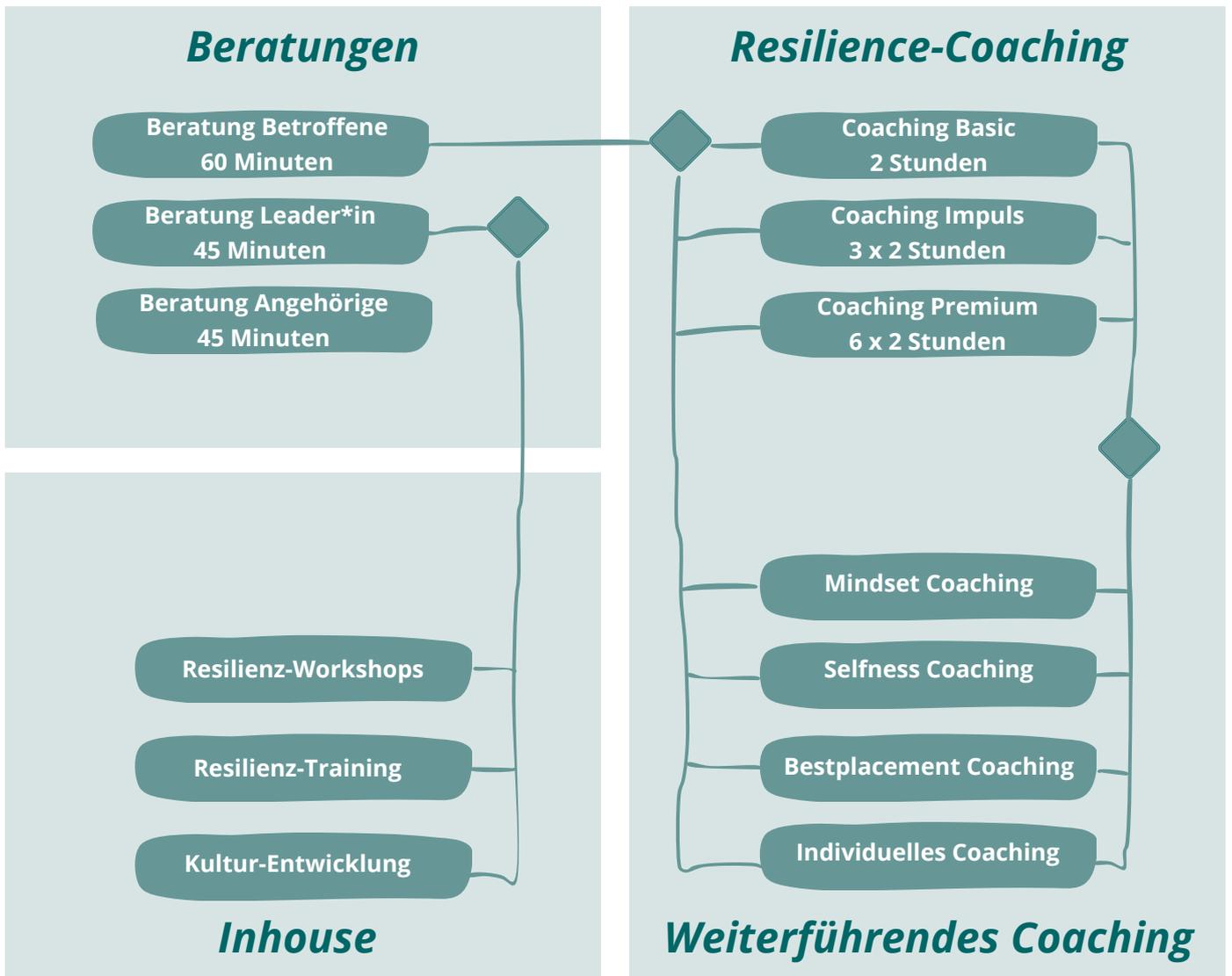
+41 79 832 93 03

"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." – Arthur Schopenhauer



Resilience by Mindtrain

Angebotsübersicht



Kombinierbare Entwicklungswege mit Mindtrain

Angebote ab
CHF 75.-

We make you shine
hallo@mindtrain.ch / www.mindtrain.ch

 +41 79 832 93 03