Mühlefeld
Leben im Alter

Mentale Gesundheit stärken lohnt sich.

Für dein Unternehmen
Für deine Mitarbeitenden
Für dich

WIR FÜR MENSCHEN

SCAN ME

Fortsetzung unter 062 857 77 93
AZM - Gesundheitscoach

Alterszentrum Mühlefeld, Apperechweg 10, 5015 Erlinsbach
062 857 77 77 www.azmuehlefeld.ch info@azmuehlefeld.ch

Mühlefeld
Leben im Alter

Gesundheitscoach für Mitarbeitende



Das Projekt „**Gesundheitscoach**“ wurde im Januar 2025 gestartet. Neben Statistiken werden Daten aus qualitativen Befragungen herangezogen, um den dauerhaften Mehrwert zu belegen.

Ziele

- prophylaktische und proaktive Gesundheitsförderung der Mitarbeiterschaft
- Unterstützung bei psychischen und psychosomatischen Belastungen im beruflichen und privaten Umfeld
- Reduktion des Krankenstandes
- Reduktion Kosten für Krankentaggeldversicherung

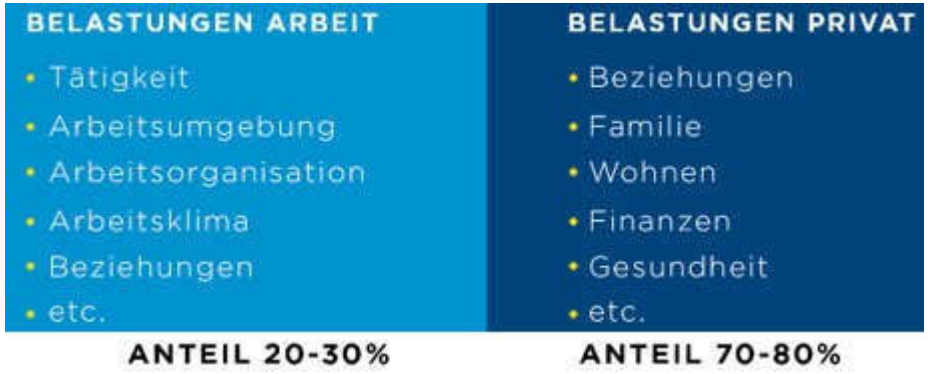


Abbildung 1:Verteilung Belastung; Quelle: icas.ch/eap-im-bgm

Über uns

- Alterszentrum am Jurasüdfuss mit 110 Mitarbeitenden
- 59 Bewohnende, 1/3 Schwerstpflegefälle
- Krankenstand schwankend zwischen 8 – 12%
- flache Hierarchie, offene Führungskultur
- Mitarbeitermitbestimmung wird gross geschrieben
- jahrelanges Engagement für Mitarbeitergesundheit

Aufgaben

- Einzel – und Gruppencoachings für Mitarbeitende
- Kriseninterventionen
- Stärkung der mentalen Gesundheit, Nervensystem-regulation, Entspannungsförderung und Fortbildungen zu ganzheitlichen Gesundheitsthemen Körper-Seele-Geist

Qualifikation

- HR - Fachperson mit eidgenössischen Fachausweis
- Mentalcoach/Mentaltrainer + zus. Coachingweiterbildungen
- Coachingerfahrung (RAV, SVA / IV, Sozialpädag., Pflege)
- Fortbildungen aus dem Bereich Gesundheitsfürsorge, Prävention, Beratung

Was bringt's?



Abbildung 2: Mentale Stärke; Quelle https://www.mentalakademie-europa.com/blog/mental-starke-menschen