

# strong@work – stark unterwegs in der Berufslehre

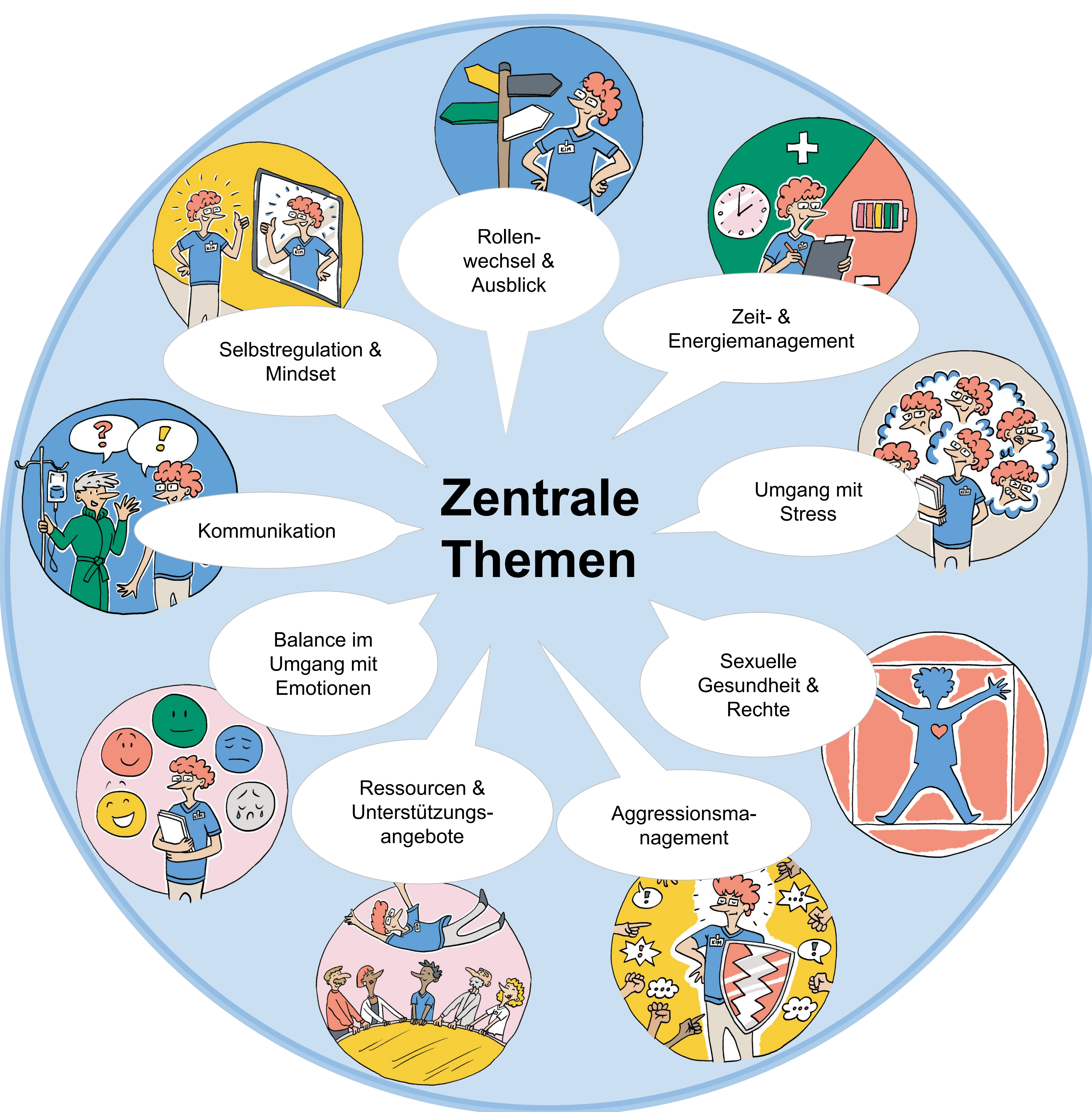
Ein Programm zur Erhaltung und Stärkung der psychischen Gesundheit von Lernenden  
Fachfrau:mann Gesundheit EFZ (FaGe)

Direktion Pflege, Bereich Aus- und Weiterbildung Gesundheitsberufe  
judith.den@insel.ch

## Programm strong@work - wozu?

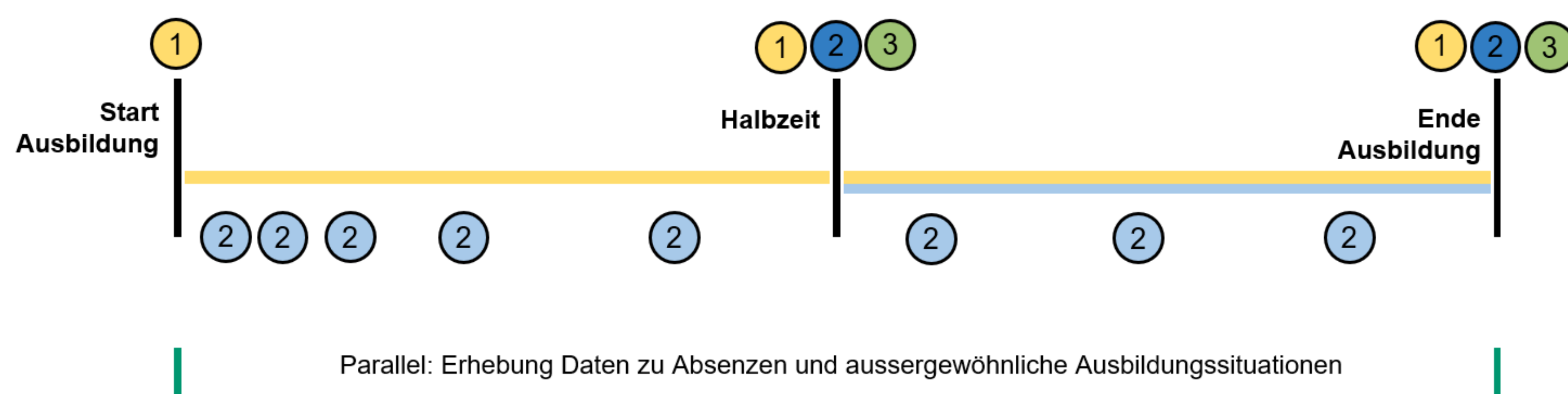
Lernende FaGe stehen in einem herausfordernden Umfeld mit hohen emotionalen und körperlichen Anforderungen. Belastungen können die psychische Gesundheit und den Ausbildungserfolg beeinträchtigen.

Die Insel Gruppe hat deshalb das Programm **strong@work** entwickelt. Ein präventives Begleitprogramm auf dem Weg zur Berufsbefähigung, zur Förderung von Resilienz und psychischer Stabilität der Lernenden.



## Evaluation

1. Befragung psychische Gesundheit (Lernende)
2. Feedback der Lernenden zu einzelnen Modulen
3. Interviews mit Lernenden zum Erleben und der Wirkung von strong@work
1. Interviews mit Berufsbildner:innen zu Beobachtungen und der Wirkung von strong@work



## Aufbau und Umsetzung

**Laufzeit:** 3 Ausbildungsjahre

**Elemente:**

- 8 Unterrichtssequenzen à 3.5 h
- 5 Verlaufsgespräche zur individuellen Begleitung
- Umsetzungsaufträge zwischen den Unterrichtssequenzen

## Ziele

### 1. Stärken einsetzen

Eigene Stärken kennen und bewusst einsetzen um die psychische Gesundheit und Stabilität zu stärken.

### 2. Zeit & Energie managen

Zeit effizient einteilen und selbstbestimmt mit Energiegebern und Energienehmern umgehen.

### 3. Mit Stress umgehen

Wissen über Stress nutzen um konstruktiv damit umzugehen.

### 4. Gefühle regulieren

Ein gesunder Umgang mit Gedanken und Emotionen pflegen um in Balance zu bleiben.

### 5. Ressourcen nutzen

Unterstützungsmöglichkeiten im berufs- und freizeitbezogenen Umfeld kennen und gezielt einsetzen.

### 6. Aus Herausforderungen lernen

Herausfordernde Situationen in der Arbeitswelt konstruktiv annehmen und daran wachsen.

## Grundhaltung

- **Praxisnah:** Knüpft an reale Erfahrungen der Lernenden im Berufsfeld an.
- **Entwicklungsorientiert:** Fördert Reflexion und persönliches Wachstum.
- **Individuell:** Unterstützt Lernende dabei, eigene Resilienzstrategien zu entwickeln.
- **Stärkenbasiert:** Nutzt persönliche Ressourcen und Signaturstärken als Ausgangspunkt.
- **Ganzheitlich:** Versteht Gesundheit als Zusammenspiel von Körper, Seele und sozialem Wohlbefinden.

## Literatur

- Hülsheger, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of applied psychology*, 98(2), 310.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivztan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2019). A systematic review and meta-analysis of the impact of mindfulness-based interventions on the well-being of healthcare professionals. *Mindfulness*, 10, 1193-1216.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Steinbach, C., Gharabaghi, K. (2013). *Resilienzförderung im Jugendalter*. Heidelberg: Springer.