



## Sich etwas Gutes tun

### Neues lernen

Psychische Gesundheit für Personen im Homeoffice

Gibt es etwas was Sie schon lange «on the job» lernen wollten? Zum Beispiel ein neues Präsentationsprogramm ausprobieren, eine neue Software installieren, Tutorials zu diversen Themen anschauen, französische Korrespondenz auffrischen etc. Jetzt ist die Zeit dafür!

Quelle: Forum BGM Aargau

#### Weitere Informationen:

[www.gesundheit.lu.ch/betriebe](http://www.gesundheit.lu.ch/betriebe)  
[www.gesundheit.lu.ch/psyche](http://www.gesundheit.lu.ch/psyche)

# Hintergrundinformation:

## 10 Schritte für psychische Gesundheit für Personen im Homeoffice

Viele Erwerbstätige sind im Moment gezwungen, von Zuhause aus zu arbeiten. Homeoffice ist für viele neu und selbst für erfahrene Personen in diesem Ausmass noch nie dagewesen. Die aktuelle Situation kann belastend und herausfordernd sein. Umso wichtiger ist es, ein Augenmerk auf die psychische Gesundheit bei der Arbeit zu legen und sich etwas Gutes zu tun. Die 10 Schritte zur psychischen Gesundheit, adaptiert für die Arbeitswelt in den eigenen vier Wänden, geben Tipps, wie Sie etwas für Ihre psychische Gesundheit tun können, um Ihr Wohlbefinden, Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit zu stärken.

Die Anregungen der «10 Schritte für psychische Gesundheit für Personen im Homeoffice» können einfach in den Arbeitsalltag eingebaut werden. Sie sollen dazu beitragen, psychisch gesund zu bleiben.

### **Abobestellung:**

[gesundheit@lu.ch](mailto:gesundheit@lu.ch)