



CAS Mentale Gesundheit in der Arbeitswelt

Frühzeitig und wirksam handeln: Psychische Belastungen aktiv angehen und Präventionsmassnahmen etablieren.

Die Bedeutung der mentalen Gesundheit nimmt zu – auch in der Arbeitswelt. Während der allgemeine Gesundheitszustand der Bevölkerung weitgehend stabil ist, berichten mehr Menschen von psychischen Problemen. Fast ein Drittel der Schweizer Erwerbsbevölkerung fühlt sich emotional erschöpft (Job Stress Index, 2022). Der Anteil psychischer Erkrankungen an den Krankschreibungen hat zugenommen, vor allem bei den Jüngeren.

Psychische Belastungen und Erkrankungen, Stress und Resilienz rücken dadurch verstärkt in den Fokus: Viele Unternehmen möchten psychische Belastungen reduzieren und ihre Mitarbeitenden bestmöglich unterstützen.

Dies stellt vor allem Führungspersonen vor neue Herausforderungen und wirft Fragen auf: Wodurch sind Beschäftigte belastet? Was können wir im Unternehmen wirksam tun? Wie kann ich es gegenüber Mitarbeitenden ansprechen, wenn ich Veränderungen beobachte und psychische Hintergründe vermute?

Dieser CAS unterstützt Sie darin, einen aktiven und positiven Umgang mit psychischen Belastungen und mentaler Gesundheit im Unternehmen zu entwickeln und wirksame präventive Massnahmen zu etablieren.

Ziele

- Sie entwickeln eine klare Vorstellung von Konzepten mentaler Gesundheit und psychischer Erkrankung.
- Sie kennen unterschiedliche Einflussfaktoren auf die mentale Gesundheit und erlangen ein differenziertes Verständnis von relevanten arbeitsbezogenen Einflussfaktoren.
- Sie kennen Handlungsansätze zur Förderung psychischer Gesundheit und frühzeitigen Intervention bei psychischer Beanspruchung.
- Sie kennen passende Kommunikationsstrategien und sind in der Lage, diese anzuwenden.
- Sie erarbeiten ein eigenes Handlungsrepertoire und kennen Ihre Möglichkeiten und Grenzen im Umgang mit psychischer Beanspruchung und psychischen Erkrankungen in der Organisation.
- Sie entwerfen ein Konzept für eine konkrete Massnahme zur Förderung mentaler Gesundheit in Ihrer Organisation.

Zielpublikum

Der CAS richtet sich an Führungspersonen und Personalverantwortliche, Fachpersonen aus der Führungs- und Organisationsentwicklung sowie betriebliche Sozialberater, die in ihren Organisationen

- für psychische Gesundheit sensibilisieren, einen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankung und realistischer Einschätzung psychischer Beanspruchung leisten möchten.
- konkrete Ideen zur Förderung mentaler Gesundheit, Prävention psychischer Erkrankung und frühzeitigen Intervention bei psychischer Beanspruchung entwickeln möchten und umsetzen können.

Abschluss

Certificate of Advanced Studies (CAS)

ECTS-Punkte

15

Nächster Start

25. März 2026

Ort

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW
Riggenbachstrasse 16
4600 Olten

Kosten

CHF 8 900 inkl. Kursunterlagen, exkl. zusätzlicher Literatur, Reise- und Verpflegungsspesen

Programmleitung

Dipl.-Psych. Cosima Dorsemagen, LL.B.
T +41 62 957 22 47
cosima.dorsemagen@fhnw.ch

Dr. Brian Cardini
T +41 62 957 29 93
brian.cardini@fhnw.ch

Kontakt & Auskünfte

Rahel Schaad
Weiterbildungskoordinatorin

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Hochschule für Angewandte Psychologie
Zentrum für Weiterbildung
Riggenbachstrasse 16
4600 Olten

T +41 62 957 20 26
rahel.schaad@fhnw.ch

Weitere Informationen & Anmeldung

www.fhnw.ch/cas-mentale-gesundheit

