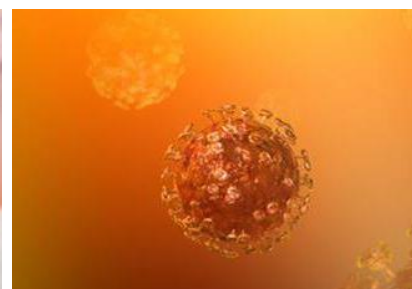




CORONAVIRUS (COVID-19): MENTALE GESUNDHEIT IN KRISENZEITEN

LIVE WEBINAR

Mittwoch, 08. April | 14:00 Uhr CET



**INTERNATIONAL
SOS**

AGENDA

- Aktuelles zu COVID-19 mit besonderem Fokus auf Europa
- Psychologische Auswirkungen auf Einzelpersonen
- Sicherstellung der psychischen Resilienz während einer Krise
- Tipps, um gesund und produktiv zu bleiben, wenn man von zu Hause aus arbeitet
- Q&A

REFERENTE



Dr. Stefan Eßer
Regional Medical Director
International SOS



Wolfgang Hofmann
Security Manager
International SOS



Alishia Wiggins
Marketing Executive
International SOS

International SOS
bietet Beratung und
Hilfe in den
Bereichen Medizin,
Sicherheit und Reise
sowie 24/7
Notfallhilfe weltweit.

5.200
MEDIZINISCHES
PERSONAL

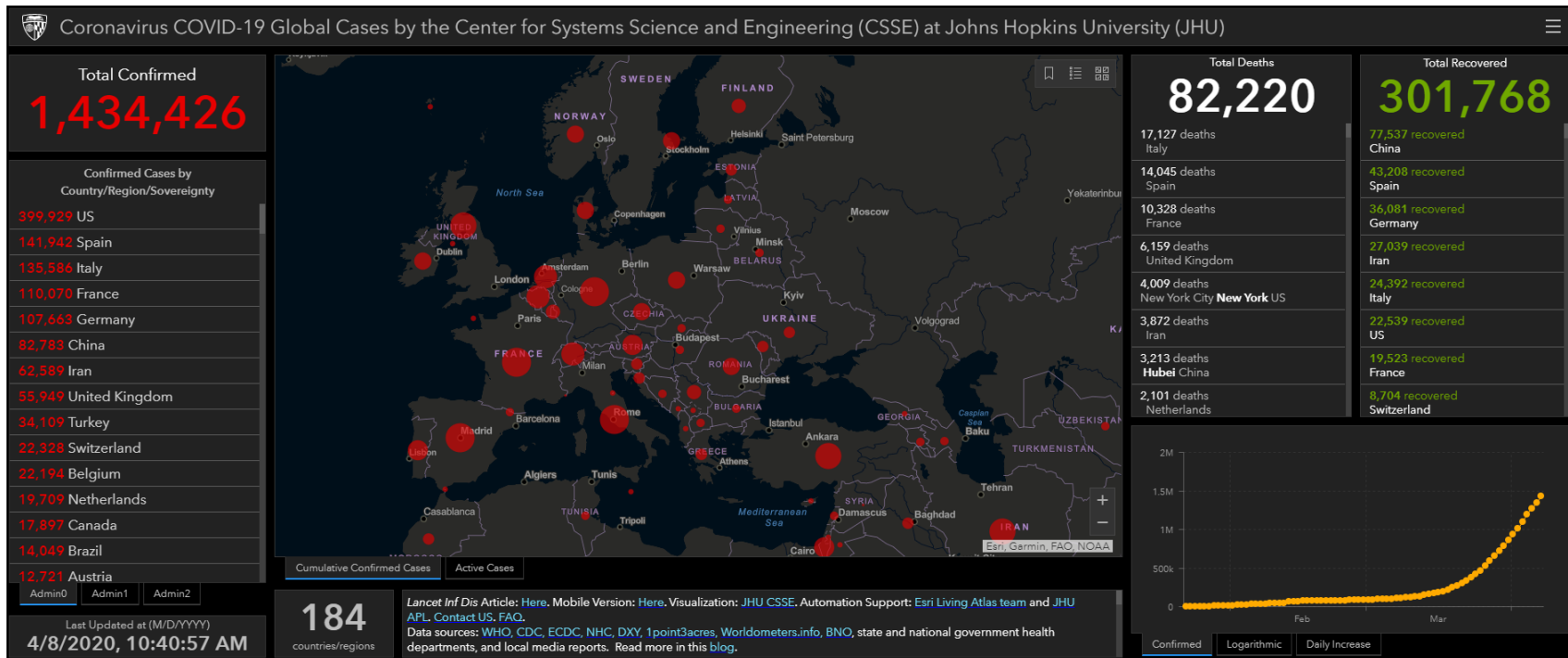
99
SPRACHEN

2.600
SICHERHEITS-
SPEZIALISTEN

WER WIR SIND



WIE IST DIE SITUATION IN EUROPA?



Sehen Sie sich unser neuestes Update zu COVID-19 [HIER](#) an

DIE MENTALE GESUNDHEIT BEWAHREN

PSYCHOLOGISCHE AUSWIRKUNGEN

Stellen Sie sicher, dass psychologische Gesundheit Teil Ihres Reaktionsplans ist.



- Stress und Angstzustände
- Fake News bzw. Falschmeldungen
- Einsamkeit in Verbindung mit Quarantänemaßnahmen
- Isolation durch soziale Distanzierungsmaßnahmen
- Aufgrund von Sperrmaßnahmen an einem fremden Ort festzusitzen
- Gesundheitsbedingte Stigmatisierung / Diskriminierung

Sehen Sie unser Video

[“Ensuring Mental Health Resilience While Working From Home \(COVID-19\)”](#)

mit Dr. Kennette Thigpen von Workplace Options und Dr. Rachel Lewis, staatlich geprüfte Arbeitspsychologin und Direktorin für Affinitätsgesundheit bei der Arbeit.

DIE MENTALE GESUNDHEIT BEWAHREN

Geistige Belastbarkeit in der Krise sicherstellen

Tipps für Ihre MitarbeiterInnen

- ✓ Lassen Sie sich auf Ihre Sorgen ein - eine emotionale Reaktion zu haben (Angstzustände, Angst vor Ansteckung, Wut oder Frustration) ist normal.
- ✓ Prüfen Sie Ihre Informationsquellen - wie glaubwürdig und zuverlässig sind sie?
- ✓ Fokussieren Sie auf das, was Sie kontrollieren können – was können Sie tun, um die Gefahr zu bekämpfen und sich selbst zu schützen?
- ✓ Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe oder Unterstützung zu bitten.

Tipps für Sie (Manager)

- ✓ Zeigen Sie Verständnis für die aktuelle Situation, üben Sie aktives Zuhören.
- ✓ Fördern Sie eine positive Kommunikation und Denkweise innerhalb des Teams.
- ✓ Bauen Sie Vertrauen auf; konzentrieren Sie sich auf Ziele, nicht auf Aktivitäten; vermeiden Sie Mikromanagement.
- ✓ Ermutigen Sie das Team, für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu sorgen.
- ✓ Sorgen Sie für Ihr eigenes körperliches und geistiges Wohlbefinden.

TIPPS FÜR EIN GESUNDES UND ERFOLGREICHES HOME OFFICE



EINEN GESUNDEN TAGESABLAUF EINRICHTEN

Von zu Hause aus arbeiten bedeutet nicht, dass Sie die ganze Zeit "online" sein müssen. Etablieren Sie Gewohnheiten, die Ihnen helfen, ein Normalitätsgefühl aufrecht zu erhalten.

01



**REGELMÄSSIGE
ARBEITSZEITEN
EINHALTEN.
ÜBERSTUNDEN
VERMEIDEN.**

PRIORITÄTEN SETZEN.

02

ENTWICKELN SIE ROUTINEN.

Morgens: Aufwachen, anziehen usw.
Nachmittags: Spazieren gehen, Kaffee
trinken usw.



03

**PLANEN SIE REGELMÄSSIGE
PAUSEN EIN.**

Z. B. FÜR MITTAGESSEN/KAFFEE



04



**RICHTEN SIE EINEN
FESTEN ARBEITSPLATZ
EIN UND STELLEN SIE
ENTSPRECHENDE
GRUNDREGELN DAFÜR
AUF.**

Z. B. Kinder sollen während
der Arbeitszeit nicht stören.

TIPPS FÜR EIN GESUNDES UND ERFOLGREICHES HOME OFFICE



ACHTEN SIE AUF EINE GESUNDE LEBENSWEISE



Veränderungen der Arbeitsumgebung führen nicht selten zu Stress und Unsicherheiten. Ein gesunder Körper und Geist werden Sie in dieser Zeit leistungsfähig halten.

05 **BLEIBEN SIE AKTIV.** ÜBEN SIE SPORT AUS, SO OFT ES GEHT.



07 HALTEN SIE EINEN FRÜHSTÜCKS-/MITTAGSPLAN EIN. **LASSEN SIE KEINE MAHLZEIT AUSFALLEN.**



06 SCHREIBTISCH UND STUHL AUF EINE **OPTIMALE HÖHE** EINSTELLEN, UM EINE **GESUNDE KÖRPERHALTUNG** ZU GEWÄHRLEISTEN.



08 **BLEIBEN SIE POSITIV.** WIR BEFINDEN UNS GEMEINSAM IN DIESER SITUATION.



TIPPS FÜR EIN GESUNDES UND ERFOLGREICHES HOME OFFICE

BLEIBEN SIE MIT IHREM TEAM IN VERBINDUNG



Es passiert schnell, dass man sich im Home Office einsam fühlt. Halten Sie möglichst viel Kontakt mit Ihren Kollegen, um Ihre Motivation zu fördern.

09



MELDEN SIE SICH HÄUFIG BEI IHREN KOLLEGEN. NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR KLEINE GESPRÄCHE ZWISCHENDRIN.

10



VERWENDEN SIE IN BESPRECHUNGEN DIE VIDEO-FUNKTION.

11



HALTEN SIE IHR TEAM ÜBER IHRE PRIORITÄTEN UND ARBEITSFortschritte AUF DEM LAUFENDEN. KOMMUNIZIEREN SIE GGF. ETWAS MEHR ALS GEWÖHNLICH.

12



STELLEN SIE SICHER, DASS SIE ÜBER ALLE HILFSMITTEL UND ZUGÄNGE VERFÜGEN, DIE FÜR DIE DURCHFÜHRUNG IHRER AUFGABEN ERFORDERLICH SIND.

VIRTUELLE BETREUUNG

Der Zugang zu Telemedizin oder Telekonsultation kann bei dieser Herausforderung helfen.



- Produktivität steigern
- Medizinische Kosten reduzieren
- Business Continuity ermöglichen
- Erfüllen Sie Ihre Fürsorgepflicht
- Gesundheitsrisiken auf Reisen minimieren
- **Bieten Sie Ihren reisenden Mitarbeitern eine weltweite Lösung der Gesundheitsversorgung an**

[Erfahren Sie mehr](#) darüber, wie wir unsere Kunden über den virtuellen Zugang zur medizinischen Versorgung unterstützen.

WELCHE MASSNAHMEN SOLLEN ORGANISATIONEN UNTERNEHMEN?

Information und Kommunikation

- FAQ
- Schulungen
- International-SOS-Portal
- Briefings für das obere Management

Wesentliche Bestandteile und Fakten

Management von Reisenden & Expats

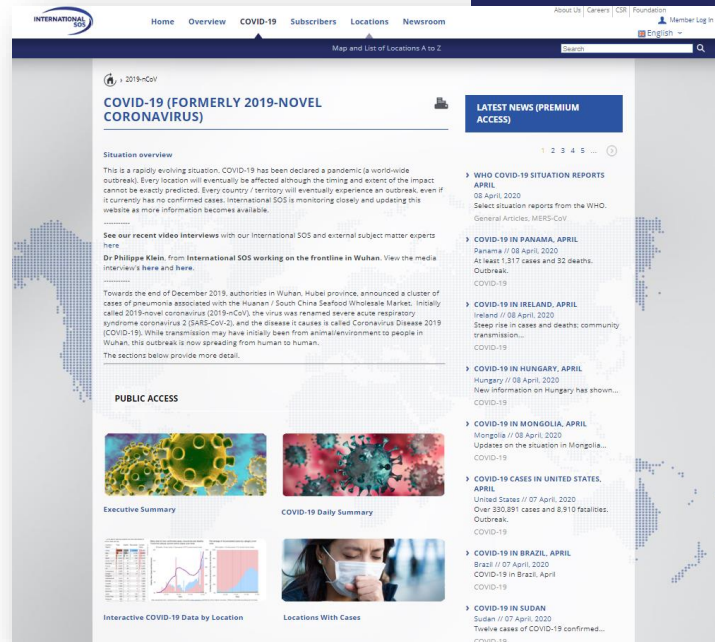
- Evakuierungen
- Lokalisierung
- Umleitungen
- Psychologische Unterstützung
- Masken

Schützen Sie diejenigen, die gefährdet sind

Fallmanagement vor Ort

- Verdachtsfälle
- Untersuchungen
- Home Office
- Reinigung
- Masken
- Prozesse für den Wiedereinstieg

Umgang mit Fällen



The screenshot shows the International SOS website with a dark blue header. The main content area is white and features a large section titled "COVID-19 (FORMERLY 2019-NOVEL CORONAVIRUS)". Below this title, there is a "Situation overview" section with a paragraph of text. To the right of the overview, there is a "LATEST NEWS (PREMIUM ACCESS)" section with a list of news items. Below the overview, there is a "PUBLIC ACCESS" section with two sub-sections: "Executive Summary" and "COVID-19 Daily Summary". The "Executive Summary" section includes a line graph showing the number of cases over time. The "COVID-19 Daily Summary" section includes a photograph of a person wearing a face mask. The website also features a navigation menu at the top with links to Home, Overview, COVID-19, Subscribers, Locations, and Newsroom. A search bar is located in the top right corner.

VIELEN DANK FÜR IHRE ZEIT

Bitte senden Sie Ihre Fragen, Anmerkungen
und Ihr Feedback an:
germany@internationalsos.com

[HTTPS://WWW.INTERNATIONALSOS.COM/CORONAVIRUS](https://www.internationalsos.com/coronavirus)