

05.12.2023 – 09:19 Uhr

Web-App "Etwas tun?!" hilft Berufstätigen, mit schwierigen Emotionen umzugehen

Olten (ots) -

Die Web-App "Etwas tun?!" erleichtert es Berufstätigen, psychisch gesund zu arbeiten. Neu bietet sie umfassende Beratung zum Thema Emotionen.

Über 2700 Nutzende haben sich seit der Lancierung im Mai 2019 auf der Web-App "Etwas tun?!" registriert, um sich im Umgang mit psychisch herausfordernden Situationen an der Arbeit niederschwellig und spielerisch unterstützen zu lassen. Die App wurde von Angestellte Schweiz und Workmed entwickelt und steht allen Interessierten kostenlos zur Verfügung. Durch die tatkräftige Unterstützung der Bundesverwaltung wird "Etwas tun?!" auch in französischer und italienischer Ausführung angeboten.

Nun wurde die Web-App um ein wichtiges Thema ergänzt: Emotionen. "Emotionen sind mehr als nur unsere Gefühle. Sie steuern situativ unser Erleben und Verhalten und können unsere Umwelt nachhaltig beeinflussen." Dies sagt Jan Borer, BSc Arbeitspsychologie bei Angestellte Schweiz.

Schwierige Emotionen treten gerade im Arbeitsleben oft auf und fordern uns heraus. "Mit dem neuen Modul "Emotionen" haben Nutzende nun ein starkes Werkzeug in der Hand, um die Emotionen richtig zu erkennen und konstruktiv mit ihnen umgehen zu können", betont Jan Borer.

"Emotionen wahrzunehmen - auch unangenehme - ist sehr professionell", sagt Niklas Bär, Leiter Entwicklung von Workmed AG. "Wenn wir sie hinterfragen, geben uns Emotionen besonders frühe und wichtige Hinweise, wie wir handeln sollen."

Im Modul "Emotionen" kommt in der Web-App "Etwas tun?!" eine praktische neue Funktion zum Einsatz: der Emotionskompass. Er erklärt wichtige emotionale Zustände wie Angst, Trauer oder Wut und deren Begleiterscheinungen und gibt Ratschläge, wie man damit umgehen kann. Damit ergänzt er perfekt die erklärenden Texte und Übungen in der App.

In der Web-App wurden im Weiteren die Navigation und die Darstellung verbessert. Interessierte können sich unter <https://www.etwastun.ch/login> anmelden. Alle Daten werden vertraulich behandelt.

Die Arbeitnehmenden-Organisation Angestellte Schweiz vertritt die Interessen der Arbeitnehmenden in der Politik und in den Unternehmen. Sie ist seit über 100 Jahren die Stimme der Angestellten aus dem Mittelstand.

Der Verband setzt sich für gute Arbeitsbedingungen, faire Löhne und sichere Arbeitsplätze ein - beweglich, verlässlich, hilfreich. Er arbeitet sozialpartnerschaftlich, konstruktiv und zuverlässig zum Wohl von Gesellschaft und Wirtschaft.

Seinen Mitgliedern bietet er ein umfassendes, auf persönliche Bedürfnisse angepasstes Angebot an: Sie profitieren von Weiterbildungen, Beratungen, Dienstleistungen und Informationen - für das persönliche Weiterkommen jedes Einzelnen.

Die WorkMed AG gilt als Pionier auf Ihrem Gebiet und ist ein Joint Venture der SWICA und der Psychiatrie Baselland. WorkMed bietet am Arbeitsplatz innovative Lösungen für psychisch erkrankte Menschen an. Diese Lösungen basieren auf Erfahrungen und jahrelanger Praxis.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.angestellte.ch

Pressekontakt:

Jan Borer, BSc Arbeitspsychologie, Angestellte Schweiz. Tel: 044 360 11 59
E-Mail: jan.borer@angestellte.ch

Hansjörg Schmid, Kommunikation Angestellte Schweiz, 044 360 11 21, hansjoerg.schmid@angestellte.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100006251/100914170> abgerufen werden.