

MOVIS

GESUND UND LEISTUNGSFÄHIG BLEIBEN

# Selbstmanagement



for work and life

# Selbstmanagement stärken

Selbstmanagement bedeutet, das eigene Leben bewusst zu gestalten – im Einklang mit persönlichen Werten und Zielen. Es hilft, **Prioritäten zu setzen, Zeit und Energie sinnvoll einzusetzen und gesunde Strukturen im Alltag zu schaffen**. So entsteht mehr Fokus auf das Wesentliche – und ein gutes Gefühl der Leichtigkeit. Wir unterstützen Mitarbeitende mit folgenden Angeboten:



## MOVIS COUNSELLING

### Mitarbeitendenberatung

- Eigene Werte und Lebensziele reflektieren
- Berufliche und persönliche Ziele entwickeln und umsetzen
- Gewohnheiten, Belastungsfaktoren und Ressourcen im Berufsalltag und Privatleben erkennen
- Praktische Tools für Zeit-, Prioritäten- und Pausenmanagement entdecken

### Fachberatung

- Unterstützung von Führungskräften und HR-Fachpersonen zur Stärkung der Selbstmanagementkompetenzen der Mitarbeitenden



## MOVIS COACHING

- Selbstveränderung ermöglichen
- Selbst- und Stressmanagementkompetenz erweitern
- Reflexion und Adaption des Führungsverhaltens, um die Selbstmanagementkompetenzen der Mitarbeitenden zu fördern



## TRAINING

- Schulungen und Referate zu den Themen Selbstmanagement, Resilienz und Achtsamkeit am Arbeitsplatz



## VORTEILE

# Ihr Nutzen

Mehr Belastbarkeit, weniger Absenzen

Stärkere Bindung der Mitarbeitenden durch echte Identifikation

Höhere Effizienz und Produktivität dank strukturierter Arbeitsweise und gezieltem Ressourceneinsatz

Bessere Zusammenarbeit durch klare Ziele und Erwartungen

Mehr Innovationskraft durch engagierte Mitgestaltung

Gesteigerte Veränderungsfähigkeit des Unternehmens dank Selbstorganisation der Mitarbeitenden

# Movis fördert eine gesunde und positive Gestaltung von Arbeits- und Lebenswelt.

Die Movis AG ist ein spezialisiertes Beratungsunternehmen mit langjähriger Expertise im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Mit unserem breit gefächerten Dienstleistungsangebot unterstützen wir Unternehmen, Management, HR sowie Mitarbeitende in den Bereichen der Prävention, Früherkennung und Integration.



## Prävention

Vorbeugen,  
Gesundheit stärken



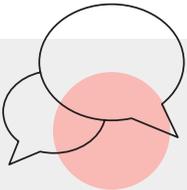
## Früherkennung

Erkennen und Vermeiden  
von psychosozialen  
Risiken, Ressourcen  
aktivieren



## Integration

Frühintervention,  
Invalidität vermeiden



## Haben Sie Fragen?

Für weitere Informationen können Sie uns gerne kontaktieren:

+41 (0)848 270 270

info@movis.ch

www.movis.ch

