



Vom Gedankenchaos...

...zur Klarheit

Brauchen Sie
sofort eine
Beratung?

Unkompliziert und ohne Termin:
+41 (0)848 270 270



Wie Sie Ihr Selbstmanagement stärken können

Wenn alles gleichzeitig drückt und der Kopf voll ist, hilft es, Prioritäten zu setzen, Strukturen zu schaffen und sich selbst gut zu organisieren. Gutes Selbstmanagement entlastet, stärkt die mentale Gesundheit und schafft Raum für das Wesentliche – für mehr innere Ruhe und neue Energie.

MOVIS
for work and life

Hier erhalten Sie professionelle Unterstützung:

Externe Fachstelle mit vertraulicher

Beratung: +41 848 270 270

Oder melden Sie sich online:

www.movis.ch/mymovis

Wir sind 24 Stunden, 7 Tage für Sie erreichbar.
Scannen Sie den QR Code und erhalten Sie
mehr Informationen.



From mental chaos...

...to clarity

Do you need
a consultation
immediately?

Easy, and
without an appointment:
+41 (0)848 270 270



How you can strengthen your self-management

When everything is pressing at once and your head is full, it helps to set priorities, create structures and organise yourself well. Good self-management relieves stress, strengthens mental health and creates space for the essentials – for more inner peace and new energy.

MOVIS
for work and life

Here you can find professional support:

External point of contact with confidential counselling: +41 848 270 270

Or get in touch online:

<https://www.movis.ch/en/mymovis>

You can reach us 24 hours a day, 7 days a week. Scan the QR code to get more information.



Du chaos mental...

...à la clarté

Avez-vous
besoin d'un
conseil immédiat ?

Simplement et sans rendez-vous :
+41 (0)848 270 270



Comment renforcer votre gestion de soi

Lorsque tout semble s'accumuler et que votre esprit est encombré, il est utile de définir des priorités, de créer des structures et de bien s'organiser. Une bonne gestion de soi soulage, renforce la santé mentale et crée de l'espace pour l'essentiel, pour plus de paix intérieure et une nouvelle énergie.

MOVIS
for work and life

Vous accédez ici aux offres de prestations de soutien professionnel :

Service spécialisé externe offrant des conseils confidentiels : +41 848 270 270

Ou inscrivez-vous en ligne :

<https://www.movis.ch/fr/mymovis>

Nous sommes joignables 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Scannez le code QR pour obtenir plus d'informations.



Dal caos mentale...

...alla chiarezza

Ha bisogno di
una consulenza
immediata?

In tutta semplicità, anche
senza appuntamento:
+41 (0)848 270 270



Come rafforzare la propria capacità di autogestione

Quando tutto la assale contemporaneamente e la mente è sovraccarica, è utile stabilire delle priorità, creare delle strutture e organizzarsi bene. Una buona autogestione allevia lo stress, rafforza la salute mentale e crea spazio per ciò che è essenziale – per una maggiore pace interiore e nuova energia.

MOVIS
for work and life

Ecco dove ottenere supporto professionale:

**Servizio di consulenza esterno per
informazioni e consulenza confidenziale:
+41 848 270 270**

Oppure si registri online:

www.movis.ch/it/mymovis

Siamo reperibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7.
Scansioni il codice QR per ottenere maggiori
informazioni.