

2025

MOVEMENT24 SOLUTIONS

Mental Health 6 Wochen
Programm





movement24

MENTAL HEALTH 6 WOCHEN PROGRAMM

Die mentale Gesundheit im Blick – für mehr Wohlbefinden und innere Stärke.

Im Überblick

-  6 Wochen (auf Wunsch auch in 3 oder 12 Wochen umsetzbar)
-  unbegrenzte TN-Zahl
-  inkl. Vorträgen, Videos, Aufzeichnungen & Handouts
-  analoge oder digitale Umsetzung

Zielstellung

- Mitarbeitende erhalten Tipps & Anregungen, wie sie ihre mentale Gesundheit stärken können.
- Über die Dauer des Programms entwickeln die Mitarbeitenden ein Verständnis davon, wie mentale Gesundheit entsteht und was sie selbstständig zum Erhalt beitragen können.

Zielgruppe

- Alle Unternehmen und Beschäftigtengruppen



movement24

MENTAL HEALTH 6 WOCHEN PROGRAMM

Die mentale Gesundheit im Blick – für mehr Wohlbefinden und innere Stärke.

Im Überblick

- 🕒 6 Wochen (auf Wunsch auch in 3 oder 12 Wochen umsetzbar)
- 👥 unbegrenzte TN-Zahl
- 📁 inkl. Vorträgen, Videos, Aufzeichnungen & Handouts
- ⚙️ analoge oder digitale Umsetzung

Inhalte

- 3 bzw. 6x Impulsvorträge (je 30 Min.) zu Kernthemen der Mentalen Gesundheit (5 Wege zu mehr mentaler Gesundheit; Emotionen, eine Entdeckungsreise; Gesunde Leistungsfähigkeit; Selbstoptimierung vs. Selbstempathie; Soziales Netzwerk stärken; Selbstverantwortung)
- 3 bzw. 6x dazu passende „Mental Health Hacks“ in Form kurzer Impulsvideos.

Das Ganze prägnant und alltagsnah aufbereitet und mit den entscheidenden Anregungen, um an den persönlichen Stellschrauben für die mentale Gesundheit anzusetzen.

Die Bereitstellung erfolgt auf Wunsch über einen eigenen Onepager.

BUCHUNGSOPTIONEN & PREISÜBERSICHT



Mental Health 6 Wochen Programm	Mit 3x Impulsvorträgen und 3x Mental Health Hacks	Mit 6x Impulsvorträgen und 6x Mental Health Hacks
Bis 250 Mitarbeitende	1.950€	3.450€
251 – 500 Mitarbeitende	2.250€	3.950€
501 – 1.000 Mitarbeitende	2.550€	4.450€
1.001 – 2.500 Mitarbeitende	2.850€	4.950€
2.501 – 5.000 Mitarbeitende	3.150€	5.450€
Projektmanagementpauschale inkl. Kommunikationsvorlagen	☒	☒

Alle Preise zzgl. MwSt. und gemäß AGB. Preise gelten für digitale Durchführung. Preisänderungen & Liefermenge vorbehalten.

Optionale Zusatzmodule	Preis
Aktionsstände zum Thema Mentale Gesundheit (z.B. Resilienzrad oder Blitzentspannung)	1.250€ (je Tag)
Check-Ups zum Thema Mentale Gesundheit (z.B. HRV-Stressmessung)	1.250€ (je Tag)
Coachings & Beratung (z.B. Ressourcencoachings, Habit Coachings, Schlafberatung)	ab 1.050€ (je Tag)
Guides (z.B. Resilienz-Guide, Booklet Seelisches Wohlbefinden)	ab 5,90€ (je Stück)

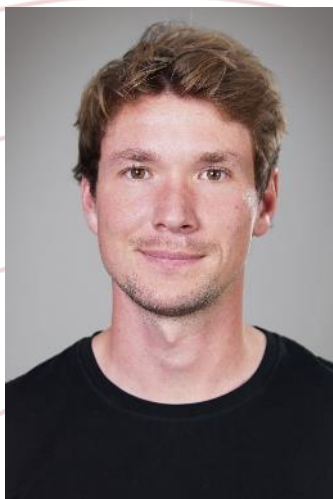
Alle Preise zzgl. MwSt. und gemäß AGB. Preisänderungen & Liefermenge vorbehalten.

KONTAKTIEREN SIE UNS

und lernen Sie uns kennen



movement24



Jakob Zierer



Christoph v.
Oldershausen

Wir beraten Sie gerne!

Per E-Mail

Kontakt aufnehmen

✉ [marketing-
sales@movement24.de](mailto:marketing-sales@movement24.de)

Oder persönlich

Jakob Zierer:

📅 [Termin buchen](#)

☎ +49 171 562 643 7

Christoph v. Oldershausen:

📅 [Termin buchen](#)

☎ +49 151 117 006 07

Weitere Informationen gewünscht?

Auf movement24.de geht's zu all unseren Leistungen und Angeboten:

Zur Leistungsübersicht



movement²⁴

DETAILBESCHREIBUNG DER LEISTUNGEN



5 WEGE ZU MEHR MENTALER GESUNDHEIT – IM JOB UND DARÜBER HINAUS



movement24

Im Überblick



30 Min.



unbegrenzte TN-Zahl



inkl. Handout



analoge oder digitale Umsetzung

Vortrag
Mentale
Gesundheit

Den Masterplan zur Stärkung der mentalen Gesundheit gibt es nicht. Zu unterschiedlich sind die Lebensentwürfe, die persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnisse.

Und dennoch zeigt die Forschung sehr klar was uns allen helfen kann, um sowohl im Job als auch im privaten Alltag die mentale Gesundheit zu stärken und Zufriedenheit zu einem integralen Bestandteil des eigenen Lebens zu machen.

In diesem Vortrag stellen wir fünf erfrischende und befreiende Impulse vor, die dazu einladen, die eigenen Denkmuster zu hinterfragen – und künftig aktiv die eigene mentale Gesundheit zu stärken.





movement24

EMOTIONEN – EINE ENTDECKUNGSREISE

Im Überblick

- 🕒 30 Min.
- 👥 unbegrenzte TN-Zahl
- 📄 inkl. Handout
- ⚙️ analoge oder digitale Umsetzung

Vortrag
Mentale
Gesundheit

Welche große Rolle Emotionen in unserem Leben (auch im Arbeitskontext) spielen – darüber sind wir uns oft nicht bewusst. Spätestens in der zwischenmenschlichen Zusammenarbeit profitieren wir alle von angewandter Emotionskompetenz.

In diesem spannenden Vortrag erfahren die Teilnehmenden, welche Bedeutung die verschiedenen Emotionen im (Arbeits-)Alltag haben und lernen die vier Schritte der „emotionalen Kompetenz“ kennen.

Denn gerade in herausfordernden Zeiten ist es eine hilfreiche Fähigkeit, sich seiner eigenen Emotionen bewusst zu werden und einen guten Umgang damit zu finden – sowohl für die eigene Gesundheit als auch einen guten Umgang mit den Mitmenschen.



GESUNDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT – ERKENNTNISSE DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE



movement24

Im Überblick



30 Min.



unbegrenzte TN-Zahl



inkl. Handout



analoge oder digitale Umsetzung

Vortrag
Mentale
Gesundheit

Was brauchen wir (wirklich!), um leistungsfähig zu sein? Und wie definieren und gestalten wir eigentlich nachhaltige (gesunde) Leistungsfähigkeit?

Dieser Vortrag begibt sich in das Spannungsfeld zwischen Leistung & Gesundheit. Anhand konkreter Beispiele wird deutlich, dass es sich lohnt, unser Verständnis von Leistung zu hinterfragen und ggf. neu auszurichten, sodass wir Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig miteinander verknüpfen können.

Die Teilnehmenden definieren persönliche Stellschrauben, an denen sie ansetzen können, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten - ohne die Gesundheit aufs Spiel zu setzen.



movement24

SELBSTOPTIMIERUNG VS. SELBSTEMPATHIE

Im Überblick

- 🕒 30 Min.
- 👤 unbegrenzte TN-Zahl
- 📄 inkl. Handout
- ⚙️ analoge oder digitale Umsetzung

Vortrag
Mentale
Gesundheit

Für viele Menschen gilt: Der härteste Kritiker ist man sich selbst. Doch wie sähe es aus, wenn wir uns selbst gegenüber wohlwollender, ermutigender und auch verständnisvoller begegnen würden?

In diesem Vortrag beleuchten wir die Prägungen und Kulturmuster, die uns immer wieder in ein Hamsterrad von Selbstoptimierung, Selbstzweifeln und Selbstkritik geraten lassen. Wir ergreifen Partei für Strategien und Methoden, um Selbstempathie und Selbstfürsorge aktiv zu kultivieren.

So zeigen wir auf wie es gelingen kann, Selbstblockaden zu überwinden, die Motivation zu steigern und das Wohlbefinden zu steigern.





SELBSTVERANTWORTUNG – HANDLUNGSSPIELRÄUME ERKENNEN



movement24

Im Überblick



30 Min.



unbegrenzte TN-Zahl



inkl. Handout



analoge oder digitale Umsetzung

Vortrag
Mentale
Gesundheit

Das Gefühl der Machtlosigkeit ist einer der großen Faktoren, die in uns Stress auslösen. Da fällt es leicht, die Verantwortung abzugeben und sich in die Opferrolle zu begeben. Blöd nur: Wer die Position am (Stress-)Steuerrad abgibt, wird damit zum Passagier auf der eigenen Stress-Reise.

Glücklicherweise gibt es hilfreiche Strategien, um uns selbstverantwortlich aus Druck- und Stresssituationen wieder heraus zu manövrieren. Im Vortrag laden wir dazu ein, einen Schritt zurückzutreten, eine neue Perspektive einzunehmen und die Selbstverantwortung als Quelle für Energie und Handlungsmöglichkeiten für sich nutzbar zu machen.



SOZIALES NETZWERK STÄRKEN – MIT AUTHENTISCHER KOMMUNIKATION



movement24

Im Überblick



30 Min.



unbegrenzte TN-Zahl



inkl. Handout



analoge oder digitale Umsetzung

Vortrag
Mentale
Gesundheit

Viele Menschen neigen dazu, niemandem zur Last fallen und alleine zurechtkommen zu wollen. Dabei ist die Nutzung des sozialen Netzwerks ein großer Resilienzfaktor. Die Fähigkeit, Unterstützung annehmen zu können, ist folglich ein wichtiges Merkmal resilienter Menschen.

Im Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihr soziales Netz tatsächlich zu einer tragenden Resilenzsäule machen und alte „Ich muss stark sein“-Prägungen überwinden können. Sie erhalten direkt umsetzbare Impulse zu den Themen „Unterstützung annehmen“ und „Authentische Kommunikation“.



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

movement24 GmbH

Luisenstraße 62
D-80798 München

Telefon: 089 / 92 77 99 29
E-Mail: info@movement24.de
Web: www.movement24.de