

2026

MOVEMENT24 SOLUTIONS

Aktionswoche
mentale Gesundheit

Unter dem Motto:
Miteinander statt nebeneinander



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

AUF EINEN BLICK

Die Herausforderung

- Psychische Belastungen im Arbeitsalltag nehmen zu – gleichzeitig bleibt der offene Umgang mit Themen wie **Stress, Überforderung oder emotionalen Herausforderungen** oft aus.
- Gerade in digitalen Arbeitswelten fehlt es häufig an **bewusster Kommunikation und sozialer Vernetzung** – mit Auswirkungen auf Zusammenarbeit, Teamgefühl und Leistungsfähigkeit.
- Führungskräfte und Mitarbeitende stehen vor der Herausforderung, **mental belastete Kolleg:innen angemessen zu unterstützen**, ohne dabei selbst an ihre Grenzen zu stoßen.

Unsere Lösung

- Mit einer **digitalen Aktionswoche zur mentalen Gesundheit** setzen wir gezielte Impulse für mehr Bewusstsein, Austausch und Stärkung im Arbeitsalltag. Für ein besseres Miteinander.
- Im Fokus stehen interaktive **Online-Vorträge** zu den Themen soziales Netzwerk, mentale Gesundheit, gesundes Miteinander sowie gewaltfreie Kommunikation.
- Ergänzt wird das Angebot durch **interaktive Kurseinheiten und kurze Impulse**, die unmittelbar in den Arbeitsalltag integriert werden können.
- Über **digitale Themenräume** erhalten Mitarbeitende weiterführende Informationen, vertiefende Inhalte und die Möglichkeit, sich nachhaltig mit den Themen soziales Netzwerk & Teamzusammenhalt, sowie psychischen Erkrankungen auseinanderzusetzen.



MAKE YOUR
MENTAL
HEALTH
A PRIORITY



TERMINKALENDER MENTALE GESUNDHEIT

Die Aktionswoche auf einen Blick – damit Sie nichts verpassen

05. – 09. Oktober 2026

Live-Vortrag

Live-Kurs

Montag 5. Oktober	Dienstag 6. Oktober	Mittwoch 7. Oktober	Donnerstag 8. Oktober	Freitag 9. Oktober
Die Themenräume „Soziales Netzwerk & Teamzusammenhalt“ und „Perspektive Psyche – Hinsehen statt wegsehen“ stehen bis Ende Oktober 2026 zur Verfügung				
		9:00 – 9:20 <u>Achtsamkeit & METTA-Meditation</u>		
10:00 – 11:00 Zusammen arbeitet man weniger allein			10:00 – 11:00 Mentale Belastungen	
	11:30 – 11:50 <u>Entspannte Pause</u>			11:30 – 11:50 <u>Entspannte Pause</u>
13:30 – 13:50 <u>Achtsamkeit & METTA-Meditation</u>		13:00 – 13:30 Soziales Netzwerk		
	14:00 – 14:30 Besser kommunizieren			

Hinweis: alle Einheiten werden aufgezeichnet und im Nachgang in der [Mediathek](#) bis Ende Oktober 2026 zur Verfügung gestellt.



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

ZUSAMMEN ARBEITET MAN WENIGER ALLEIN

Wie ein gesundes Miteinander gelingt.

Im Überblick

- 🕒 Montag, 05.10.2026, 10:00 – 11:00
- 👥 unbegrenzte TN-Zahl
- 📄 inkl. Handout
- ⚙️ digitale Umsetzung

Vortrag
Mentale
Gesundheit

Die Zusammenarbeit im Team kann anstrengend und stressauslösend sein, gleichzeitig aber auch motivieren und positive Gefühle hervorrufen. Besonders in Arbeitssettings mit überwiegend digitaler oder hybrider Zusammenarbeit lohnt es sich, die Art und Weise unserer täglichen Kommunikation genauer unter die Lupe zu nehmen.

In diesem Vortrag beleuchten wir, welche Chancen sowohl in der Sprache als auch in der persönlichen Haltung für ein gesundes Miteinander zu entdecken sind.

Dabei verknüpfen wir persönliche Impulse mit konkreten Beispielen, wie jede:r Einzelne dazu beitragen kann, den Teamzusammenhalt zu stärken und sich im Sinne eines gesunden Miteinanders einzubringen.



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

BESSER KOMMUNIZIEREN

Wie uns die Gewaltfreie Kommunikation dabei helfen kann.

Im Überblick

- 🕒 Dienstag, 06.10.2026, 14:00 – 14:30
- 👥 unbegrenzte TN-Zahl
- 📎 inkl. Handout
- ⚙️ digitale Umsetzung

Vortrag
Mentale
Gesundheit

Wie gelingen Gespräche auch dann, wenn sie herausfordernd werden?

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist weit mehr als eine Methode – sie beschreibt eine Haltung sich selbst und anderen gegenüber. Damit eröffnet sie neue Möglichkeiten, Beziehungen zu gestalten und Zusammenarbeit nachhaltig zu stärken.

In diesem Vortrag lernen die Teilnehmenden die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen – praxisnah, verständlich und direkt im (Arbeits-)Alltag anwendbar. Konkrete Beispiele und Impulse unterstützen dabei, schwierige Gesprächssituationen konstruktiv zu meistern.



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

GESUNDHEITSAKTOR SOZIALES NETZWERK

Wie uns Verbindung stärkt.

Im Überblick

- 🕒 Mittwoch, 07.10.2026, 13:00 – 13:30
- 👥 unbegrenzte TN-Zahl
- 📄 inkl. Handout
- ⚙️ 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 zentraler Resilienzfaktor. Die Fähigkeit, Unterstützung annehmen zu können, ist folglich ein wichtiges Merkmal resilienter Menschen.

Im Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihr soziales Netzwerk gezielt als Ressource für mehr Resilienz nutzen. Wir vermitteln praxisnahe Impulse dazu, Unterstützung anzunehmen, hinderliche Überzeugungen wie „Ich muss stark sein“ zu hinterfragen und durch authentische Kommunikation gesünder mit Belastungen umzugehen.

MENTALE BELASTUNGEN

Wie ein gesunder Umgang im Team und für sich selbst gelingt.

Im Überblick

- 🕒 Donnerstag, 08.10.2026, 10:00 – 11:00
- 👥 unbegrenzte TN-Zahl
- 📎 inkl. Handout
- ⚙️ digitale Umsetzung

Vortrag
Mentale
Gesundheit

Psychische Erkrankungen sind ein Thema, das uns alle angeht – ob persönlich oder in unserem direkten Umfeld. Gleichzeitig fällt der Umgang damit oft schwer. Unsicherheiten und Scheu prägen unser Verhalten und so bleiben viele offene Fragen unbeantwortet.

- Was ist noch „normaler“ Stress?
- Wie erkennen wir, wenn jemand Hilfe braucht?
- Und wie können wir einfühlsam, aber klar reagieren?

In diesem Vortrag geben wir Antworten auf diese Fragen, entlarven Mythen und sprechen über konkrete Herausforderungen. Es werden Wege aufgezeigt, wie ein möglichst stigmafreier Umgang im Miteinander gelingen kann – für Kolleg:innen und Führungskräfte, aber auch für Betroffene selbst.

DIGITALE LIVE-KURSE



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland



Regeneration

ENTSPANNTE PAUSE

Bei unserer entspannten Pause haben die Mitarbeitenden die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Anleitung kurz zu entspannen und neue Kräfte zu tanken. Dabei kommen Entspannungstechniken zum Einsatz, die ohne große Vorkenntnisse angewendet werden können.



Dienstag, 6. Oktober, 11:30 Uhr
Freitag, 9. Oktober, 11:30 Uhr



Mentale
Gesundheit

ACHTSAMKEIT & METTA-MEDITATION

In diesem Kurs gehen wir mit unterschiedlichen Ansätzen aus dem Bereich der Achtsamkeit direkt in die Umsetzung, um Impulse aufzunehmen, gut für sich selbst zu sorgen. Ergänzend werden auch Elemente der sogenannten METTA-Meditation (liebende Güte) integriert, die dabei unterstützen, eine freundliche und wohlwollende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln.



Montag, 05. Oktober, 13:30 Uhr
Mittwoch, 07. Oktober, 9:00 Uhr

THEMENRÄUME

Informative und interaktive Elemente zur zeit- und ortsunabhängigen Nutzung



Mentale
Gesundheit

SOZIALES NETZWERK & TEAMZUSAMMENHALT

Zahlreiche Studien zeigen, dass Menschen, die ein gutes soziales Netzwerk haben, ein deutlich geringeres Stresserleben und eine bessere mentale Gesundheit aufweisen. Der Themenraum macht deutlich, was ein gutes Netzwerk ausmacht und was die Arbeit im Team damit zu tun hat.



Mentale
Gesundheit

PERSPEKTIVE PSYCHE – HINSEHEN STATT WEGSEHEN

Dieser Themenraum bietet alles, was es braucht, um dem Thema Psychische Erkrankungen informiert & aufgeschlossen zu begegnen. Die Mitarbeitenden erwarten wertvolle Impulse, wie ein hilfreicher Umgang mit psychischen Erkrankungen aussehen kann.

WEITERE INHALTE

Für eine umfassende Unterstützung



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland



MEDIATHEK

Sowohl die Vorträge als auch die Kurseinheiten werden aufgezeichnet und im Nachgang in der Mediathek bis Ende Oktober 2026 zur Verfügung gestellt.



KOMMUNIKATIONSPAKET

Unser Kommunikationspaket inklusive Plakatvorlage sorgt dafür, dass alle Mitarbeitenden im Vorfeld gut informiert sind. Perfekt, um Aufmerksamkeit zu schaffen und die Vorfreude zu steigern.



LANDINGPAGE

Unsere Landingpage bietet einen übersichtlichen Aktionskalender mit allen Terminen sowie direkten Zugang zur Mediathek.

UNSERE REFERENTINNEN

Stellen sich vor



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland



Mona Winkler (M.Sc.)

ist Psychologin (Schwerpunkt Kognitive und Klinische Psychologie) und Heilpraktikerin. In ihrer Praxis behandelt sie Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Psychotherapie oder Resilienztraining. Ihre zahlreichen Fortbildungen z. B. im Bereich Stressmanagement, Achtsamkeit, Naturheilkunde oder Psychosomatik, helfen ihr dabei, stets einen ganzheitlichen Blick zu bewahren.



Danja Schuster (M.Sc.)

ist systemische Coach und Expertin für Stressmanagement, Resilienz und Gesundheitspsychologie. Ihr Ansatz: Menschen individuell dort abholen, wo sie stehen – und ihnen zeigen, wie sie ihre eigenen Stärken und Ressourcen im Umgang mit Belastungen nutzen können.

PREISÜBERSICHT

Aktionswoche mentale Gesundheit	Preis
Bis 250 Mitarbeitende	990 €
251 – 500 Mitarbeitende	1.290 €
501 – 1.000 Mitarbeitende	1.490 €
1.001 – 2.500 Mitarbeitende	1.790 €
2.501 – 5.000 Mitarbeitende	2.190 €
Ab 5.000 Mitarbeitende	2.590 €

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



[zum Terminkalender](#)

KONTAKTIEREN SIE UNS

und lernen Sie uns kennen



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland



Stefanie
Utschneider



Christoph v.
Oldershausen

Wir beraten Sie gerne!

Per E-Mail

Kontakt aufnehmen

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

Oder persönlich

Stefanie Utschneider:

☎ **+49 151 431 059 73**

✉ s.utschneider@movement24.de

Christoph v. Oldershausen:

📅 **Termin buchen**

☎ **+49 151 117 006 07**

✉ c.oldershausen@movement24.de

Weitere Informationen gewünscht?

Auf [movement24.de](https://www.movement24.de) geht's zu all unseren
Leistungen und Angeboten:

Zur Leistungsübersicht



movement24 GmbH

Luisenstraße 62
D-80798 München

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