

2026

MOVEMENT24 SOLUTIONS

Mental Health 6 Wochen
Programm



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

MENTAL HEALTH 6 WOCHEN PROGRAMM

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



Im Überblick

- 🕒 6 Wochen (auf Wunsch auch längerer Zeitraum möglich)
- 👤 unbegrenzte TN-Zahl
- ✂️ inkl. Vorträgen, Videos, Aufzeichnungen & Handouts
- ⚙️ analoge oder digitale Umsetzung

6 Wochen lang voller Fokus auf Mental Health – jede Woche mit einem anderen Schwerpunktthema. Das Programm beinhaltet:

- 6x Impulsvorträge (je 30 Min.) zu Kernthemen der Mentalen Gesundheit: Emotionen, eine Entdeckungsreise; Selbstverantwortung; Selbstoptimierung vs. Selbstempathie; 5 Faktoren für psychisches Wohlbefinden; Soziales Netzwerk stärken; Vom Wissen zum Handeln
- 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.

PREISÜBERSICHT

Mental Health 6 Wochen Programm	Preis
Bis 250 Mitarbeitende	3.450€
251 – 500 Mitarbeitende	3.950€
501 – 1.000 Mitarbeitende	4.450€
1.001 – 2.500 Mitarbeitende	4.950€
2.501 – 5.000 Mitarbeitende	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



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 geht's zu all unseren
Leistungen und Angeboten:

Zur Leistungsübersicht



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

DETAILBESCHREIBUNG DER LEISTUNGEN

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.



SELBSTVERANTWORTUNG – HANDLUNGSSPIELRÄUME ERKENNEN

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.





movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

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.





movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

5 FAKTOREN FÜR PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

Im Überblick

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

Vortrag
Mentale
Gesundheit

Im Spannungsfeld zwischen Leistung und Gesundheit hat das Forschungsfeld der Positiven Psychologie 5 Faktoren herauskristallisiert, die für Wohlbefinden und Gelingen im (Arbeits-) Alltag sorgen. Allen Faktoren ist gemein, dass wir sie selbst fördern können.

Der Vortrag geht auf diese 5 Faktoren ein und zeigt auf, was wir selbst konkret tun können, um unser psychisches Wohlbefinden zu steigern.





SOZIALES NETZWERK STÄRKEN – MIT AUTHENTISCHER KOMMUNIKATION



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

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 Resilienzsäule machen und alte „Ich muss stark sein“-Prägungen überwinden können. Sie erhalten direkt umsetzbare Impulse zu den Themen „Unterstützung annehmen“ und „Authentische Kommunikation“.

VOM WISSEN ZUM HANDELN

Im Überblick

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



Wer seine Resilienz und mentale Gesundheit stärken möchte, kommt nicht umhin an seinen Einstellungen, Prägungen und auch an seinen Alltagsroutinen zu arbeiten. Dafür braucht es sowohl Motivation als auch eine gute Strategie, um im Alltag nicht immer wieder in alte Muster zurückzufallen – so wie das bei den guten Vorsätzen häufig passiert.

Im Vortrag stellen wir Methoden und Strategien vor, mit denen Motivation aufrechterhalten und der unbewusste Automatismus unliebsamer Gewohnheiten unterbrochen werden kann.



movement24 GmbH

Luisenstraße 62
D-80798 München

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