# **Mental Health Week 2025 / Mailing Arbeitgeber an Arbeitnehmer – Ankündigung**

**Betreff: Nehmen Sie sich Zeit für Ihre mentale Gesundheit –**

 **Einladung zur Mental Health Week der vivida bkk**

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

gesund leben bedeutet mehr, als nur ausgewogene Ernährung und regelmäßige

Bewegung – auch unser mentales Wohlbefinden verdient Aufmerksamkeit.

Doch gerade im stressigen (Berufs-)Alltag gerät es oft in den Hintergrund. Das möchten wir ändern, denn Gesundheit ist auch Kopfsache.

Deshalb laden wir Sie herzlich zur **Mental Health Week der vivida bkk vom 06. bis 10. Oktober 2025**ein!

Während der digitalen Veranstaltungswoche erwarten Sie spannende Vorträge, interaktive Angebote und wertvolle Impulse rund um das Thema mentale Gesundheit und den Umgang mit mentalen Belastungen.

**Was erwartet Sie in diesem Jahr?**

* 45 Live- und 16 On-Demand-Formate
* Inspirierende Vorträge und Impulse von renommierten Expertinnen und Experten
* Hochkarätige Special Guests wie Prof. Ingo Froböse
* Neue spannende Themen wie „Starke Frauen im Beruf – Mehr Empowerment“, „Mental Load verstehen – Strategien für mehr Klarheit“ oder „Selbstfürsorge als Stresspuffer – Sich selbst nicht vergessen“
* Interaktive Elemente: Live-Abstimmungen, Umfragen, Chats und Diskussionen

Egal, ob Sie mehr über mentale Gesundheit erfahren, praktische Tipps für Ihren Alltag sammeln oder sich inspirieren lassen möchten – die Mental Health Week bietet wertvolle Impulse für alle. Seien Sie dabei und nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre mentale Gesundheit zu stärken – für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung finden Sie hier:

**https://vividabkk.mental-health-week.de**

Viele Grüße

Ihre Personalabteilung/Ihr Team BGM

**Mental Health Week 2025 / Mailing Arbeitgeber an Arbeitnehmer – Reminder**

Betreff: **Nehmen Sie sich Zeit für Ihre mentale Gesundheit** –

 Die Mental Health Week der vivida bkk startet bald!

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

bald ist es so weit: Vom **06. bis 10. Oktober** dreht sich bei der **Mental Health Week** der vivida bkk alles um Ihre **mentale Gesundheit**.

**Sind Sie schon dabei?** Falls nicht, nutzen Sie jetzt die Gelegenheit, sich anzumelden. Es erwarten Sie spannende Impulse, praktische Tipps und inspirierende Vorträge – bequem digital und kostenlos.

**Das erwartet Sie:**

* Über **60 Formate** – live und on demand
* Top-Expertinnen und Experten sowie Special Guests, u.a. Prof. Ingo Froböse
* Neue spannende Themen wie „Starke Frauen im Beruf – Mehr Empowerment“, „Mental Load verstehen – Strategien für mehr Klarheit“ oder „Selbstfürsorge als Stresspuffer – Sich selbst nicht vergessen“

Jetzt noch anmelden und dabei sein: **https://vividabkk.mental-health-week.de**

Denn: Gesundheit ist auch Kopfsache.

Herzliche Grüße
Ihre Personalabteilung/Ihr Team BGM