vividabkk
Ihre Krankenkasse

06.- 10.10.2025

MENTAL HEALTH WEEK

Gesund leben bedeutet mehr als nur ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung – auch unser mentales Wohlbefinden verdient Aufmerksamkeit. Doch gerade im stressigen (Berufs-)Alltag gerät sie oft in den Hintergrund. Das möchten wir ändern, denn Gesundheit ist auch Kopfsache.

Deshalb sind wir dieses Jahr Teil der Mental Health Week – einer digitalen Veranstaltungswoche, die sich ganz der Stärkung der psychischen Gesundheit widmet. In inspirierenden Vorträgen, interaktiven Mitmachangeboten und kurzen Impulsen werden wertvolle Strategien vermittelt, um besser mit Stress und psychischen Belastungen umzugehen und einen gesunden Zugang zu Selbstfürsorge, Resilienz und Work-Life-Balance zu erhalten.

Dank der vielfältigen Angebote ist für jedes Bedürfnis etwas Passendes dabei.

Wir freuen uns, gemeinsam unser psychisches Wohlbefinden zu stärken: Jetzt über den Link in der E-Mail anmelden!

DIGITALE LIVE-VERANSTALTUNGSREIHE ZUR STÄRKUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT

Unsere Mental Health Week bringt Top-Referenten aus der Wissenschaft und Praxis zusammen, um innovative Impulse zur mentalen Gesundheit praxisnah und erlebbar zu vermitteln.

- 45 Live- und 16 On-Demand-Formate
- Inspirierende Vorträge und Impulse von erfahrenen Expertinnen und Experten
- Hochkarätige Special Guests
- Interaktive Formate: Live-Abstimmungen, Umfragen, Chats & Diskussionen

EXKLUSIVE SPECIAL GUESTS

DR. HANNAH SCHRAGMANN
Promovierte Wirtschaftsethikerin, Philosophin und Autorin

DR. EVA ELISA SCHNEIDER
Psychotherapeutin, Autorin und Expertin für mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

SINA HAGHIRI
Psychotherapeut, Autor, Moderator und Dozent

PROF. DR. INGO FROBÖSE
Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln und Bestsellerautor

PROF. DR. STEFAN HEINEMANN
Professor für Wirtschaftsethik und Mitglied der Ethikkommission der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen

THEMEN-HIGHLIGHTS

Ob Resilienz, Stressmanagement oder die Macht der Selbstfürsorge – unsere Themen decken alle relevanten Aspekte der mentalen Gesundheit ab, unter anderem:

- Starke Frauen im Beruf - Mehr Empowerment
- Mental Load verstehen - Strategien für mehr Klarheit
- Die Kraft der Verletzlichkeit - Mut zur Offenheit
- Generation Stress - Herausforderungen für junge Menschen
- Selbstfürsorge als Stresspuffer - Sich selbst nicht vergessen

Podiumsdiskussion: Die Führungskraft als Schlüssel zur mentalen Gesundheit – Wie kann eine gesunde Führungskultur aussehen? Diskutieren Sie mit Expertinnen und Experten über Verantwortung, Wandel und nachhaltige Lösungen.

WEIL GESUNDHEIT AUCH KOPFSACHE IST