

# Mental Health Week: Timetable

|             | Montag<br>07.10.2024  | Dienstag<br>08.10.2024   | Mittwoch<br>09.10.2024   | Donnerstag<br>10.10.2024  | Freitag<br>11.10.2024  |
|-------------|---|--|--|---|--|
| Thema       | Die Kunst, Veränderungen zu meistern  | Gesunder Umgang mit Stress   | Erste Hilfe für die Psyche   | Deine Formel für mehr Balance   | Deine Grenzen, deine Stärken   |
| 09:00-09:15 | <b>Kickstart Challenge:</b><br>Aktiviere deine mentale Stärke                       | <b>Stress lass nach:</b><br>Meditation für einen entspannten Start in den Tag    | <b>Einfach mal durchatmen:</b><br>Sanfte Yoga-Einheit für innere Ruhe                      | <b>Finde deinen Ausgleich:</b> Aktiver Start in den Tag                       | <b>Bye-bye Stress:</b><br>Entspannt durch den Tag mit PMR                                  |
| 10:00-10:30 | <b>Schweigen ist Silber, Reden ist Gold:</b> Warum es wichtig ist, darüber zu reden | <b>Entspannt bleiben:</b><br>Das 1x1 des Stressmanagements                       | <b>Soforthilfe-Tipps:</b><br>Finde Ruhe & Entspannung in stressigen Zeiten                 | <b>Intuitives Essen:</b><br>So kann Ernährung nach Bauchgefühl funktionieren  | <b>Gesunde Grenzen, gesundes Ich:</b> Tipps und Austausch zur mentalen Gesundheit im Beruf |
| 12:00-12:20 | <b>Wie bleibe ich mental stark in einer sich ständig wandelnden Arbeitswelt?</b>    | <b>Mindful statt Mind Full:</b><br>Dein Schlüssel zur Achtsamkeit                | <b>Wie finde ich Zuversicht an herausfordernden Tagen?</b>                                 | <b>Kochen fürs Gehirn:</b><br>Entdecke leckere Brainfood-Rezepte              | <b>Work-Life Balance:</b><br>Strategien, die Freiräume schaffen                            |
| 14:00-14:30 | <b>Wind of Change:</b> Dein innerer Kompass bei Veränderungen                       | <b>Weniger Stress, mehr Lebensfreude:</b><br>Resilienz für einen gesunden Alltag | <b>Positives Mindset:</b><br>Lerne mit Gedanken deine Welt zu formen                       | <b>Den Vagusnerv aktivieren:</b> Entspannungstechniken für den Alltag         | <b>Gesunde Grenzen:</b><br>Wie du mit Selbstbestimmtheit deinen Alltag gestaltest          |
| 16:00-16:30 | <b>Digital Detox:</b> Bist du schon Online oder noch online?                        |  | <b>Schlaf gut, alles gut:</b><br>Ist guter Schlaf der Schlüssel für besseres Wohlbefinden? | <b>Fühlen mit dem ganzen Körper:</b><br>Entdecke, wo und wie Emotionen wirken | <b>Strahle von Innen:</b><br>Stärken erkennen und leben                                    |
| 17:00-17:15 |   | <b>Stresskiller Sport:</b> Das Feel-Good Workout                                 |  |   |  |



Interview: 20 Min

Energizer: 15 Min

Keynote: 20 Min

Workshop: 30 Min