

19.10.26 von 12:00Uhr – 12:45 Uhr
Damit deine mentale Gesundheit
keine Pause braucht.



Dr. Peggy Renger
Burnout Coach
& Stressdokter



Simone Hindenburg
Mentaler Arbeitsschutz
& Inklusion



Dr. Torsten Rehrmann
Mentaler Arbeitsschutz &
digitale Transformation

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Viele Menschen erleben in ihrem beruflichen Umfeld, dass es Kolleginnen oder Kollegen nicht gut geht – oder sind selbst belastet. Oft möchte man das Gespräch suchen, weiß aber nicht, wie. Welche Worte sind hilfreich? Was sollte man lieber vermeiden? Und wie kann man wertschätzend unterstützen, ohne etwas „falsch“ zu machen? Mentale Gesundheit wächst dort, wo Menschen sich gesehen, unterstützt und wertgeschätzt fühlen.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie anhand von 2 Tools, wie Sie zu einem Arbeitsumfeld beitragen können, das verbindet, stärkt und das Wohlbefinden fördert. Gestalten Sie aktiv eine Unternehmenskultur, in der mentale Gesundheit im Arbeitsalltag entstehen darf – statt erst in Pausen oder am Wochenende wieder aufgebaut werden zu müssen.

*Die Aktionswoche 2026 findet vom 10. bis 20. Oktober unter dem
Motto „Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“
in ganz Deutschland statt.*

