

Mental Health Parcours



Ganzheitliche psychische Gesundheitsförderung

Der **Mental Health Parcours** ist ein interaktives Konzept, das aus **fünf Stationen** besteht und darauf abzielt, das **Bewusstsein für psychische Gesundheit** zu schärfen. Durch verschiedene Aktivitäten wie das Mental Health Quiz, Übungen zur Dankbarkeit, Entspannung durch Bewegung, Selbstfürsorge und gesunde Snacks, erhalten die Teilnehmenden wertvolle Werkzeuge, um ihre **mentale Widerstandsfähigkeit zu stärken**.

Dieser Parcours bietet eine umfassende und **praxisnahe Herangehensweise** zur Förderung der psychischen Gesundheit.

Eigenschaften:

- ✓ ganztägig
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Gesundheit-Aktionen | Motivationsmodule & Teambuilding
- ✓ Präsenz
- ✓ Motivation | Schulungen & Weiterbildungen | Bewusste Ernährung | Psychische Gesundheit

Beispiel-Inhalte:

Fünf Stationen:

- ✓ Fünf Stationen:
- ✓ Mental Health Quiz
- ✓ Positives Mindset durch Dankbarkeit
- ✓ Entspannung durch Bewegung
- ✓ Selbstfürsorge
- ✓ Gesunde Snacks

Inklusive Handouts zu den Übungen & Rezepten

Mental Health Parcours



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre spezifischen Wünsche und Ziele zu klären. Wir erörtern, an welchem Datum die Standaktion stattfinden soll, den zeitlichen Rahmen, welche Module für Ihre Mitarbeitenden am besten geeignet sind und wie viele Personen teilnehmen.
- **Modulauswahl:** Basierend auf Ihren Vorgaben präsentieren wir Ihnen eine Auswahl unserer interaktiven Module, wie den „Parcours der Sinne“, die „Müslistraße“, die „Brainfood Bar“, die „Infused Water Bar“ und die „Smoothie Bar“. Jede Station wird so ausgewählt, dass sie einen einzigartigen Beitrag zur Förderung des Gesundheitsbewusstseins leistet.

Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**
5 – 15 min pro Person | fließend Wasser optional | 4×4 m Fläche | Stromanschluss optional
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung vor.
- **Durchführung:** Am Veranstaltungstag führt unser Fachpersonal die gewählten Module durch. Sie stehen bereit, um Fragen zu beantworten und individuelle Beratungen zum Thema Ernährung und gesunde Lebensweise zu bieten.
- **Optional:** Begrüßung durch die Geschäftsführung oder eine verantwortliche Person, um die Bedeutung der Maßnahme hervorzuheben.

Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach den Standaktionen haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten wissen, wie die Module bei Ihren Mitarbeitenden angekommen sind und welche Aspekte besonders positiv oder verbesserungswürdig waren.