

Entdecken Sie den pme Health Day 2024: Stärkung der mentalen Gesundheit!

Erleben Sie den pme Health Day 2024 am 10. Oktober! Unter dem Motto „me, myself & health!“ erwarten Sie spannende Impulse zur mentalen und körperlichen Gesundheit von hochkarätigen Speakern wie Dr. Eckart von Hirschhausen und Samuel Koch. Nutzen Sie die Gelegenheit, Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Resilienz zu stärken. Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich wertvolle Tipps für ein gesundes Leben in herausfordernden Zeiten!



**Gesundheitsförderung in der digitalen Ära:
Der pme Health Day 2024**

(Berlin/Hamburg, 10. September 2024) In einer Zeit, die von Unsicherheiten und schnelllebigen Veränderungen geprägt ist, wird das Thema mentale Gesundheit immer wichtiger. Der pme Health Day 2024, der am 10. Oktober anlässlich des „World Mental Health Day“ stattfindet, dient als Plattform, um Inspiration und Wissen zu teilen. Unter dem Motto „me, myself & health!“ zeigt die Veranstaltung, wie wir aus schwierigen Lebensumständen lernen und unsere Gesundheit aktiv fördern können.

Veranstaltet von pme Health, bietet dieser digitale Gesundheitstag Unternehmen und ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, von Experten wie Dr. Eckart von Hirschhausen und Samuel Koch zu lernen. Diese hochkarätigen Speaker:innen werden ihr Wissen über die Förderung mentaler und körperlicher Gesundheit teilen.

Die Leiterin von pme Health, Michèle Penz, hebt die Bedeutung der mentalen Gesundheit hervor: „Extreme Situationen, sei es durch persönliche Rückschläge oder globale Krisen, fordern uns nicht nur heraus, sondern bieten auch Potenziale für Wachstum. Indem wir uns mit den Herausforderungen des Lebens auseinandersetzen, können wir unsere innere Stärke und Resilienz steigern.“ Diese Aussage unterstreicht, wie wichtig es ist, in Krisenzeiten Strategien zur Förderung der eigenen Gesundheit zu entwickeln.

Der pme Health Day hat sich in den letzten Jahren als bedeutendes Format im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung etabliert. Mit über 20.000 Teilnehmer:innen in der Vergangenheit, ist eventa eine wertvolle Gelegenheit, um Wissen über Gesundheit am Arbeitsplatz zu verbreiten.

Ein zentrales Element der Veranstaltung sind die Mitmach-Sessions, die praktische Ansätze für mehr Vitalität und Entspannung bieten. Hier können die Teilnehmer:innen aktiv werden und Techniken erlernen, die sie in ihren Alltag

integrieren können.

- **Dr. Eckart von Hirschhausen** – Arzt und Wissenschaftsjournalist
- **Samuel Koch** – Schauspieler und Bestsellerautor
- **Dr. Eva Elisa Schneider** – Psychotherapeutin und Experte für mentale Gesundheit
- **André Wiersig** – Extremschwimmer und Meeresbotschafter
- **Nathalie Stüben** – Journalistin und Bestsellerautorin
- **Alexa Ahmad** – CEO der pme Familienservice Gruppe

Das Konzept von pme Health basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz zur Förderung der Arbeitsfähigkeit und Gesundheit der Mitarbeiter. Die Kombination von digitalen und Präsenzangeboten ermöglicht es, flexible Lösungen im Gesundheitsmanagement anzubieten, die auf die individuellen Bedürfnisse der Unternehmen zugeschnitten sind. Dank dieser Innovation ist der pme Health Day nicht nur eine Informationsveranstaltung, sondern auch eine wertvolle Ressource für Unternehmen, die die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter ernst nehmen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der pme Health Day 2024 nicht nur ein wichtiges Ereignis zur Sensibilisierung für mentale Gesundheit darstellt, sondern auch einen entscheidenden Beitrag zur Förderung eines gesunden Arbeitsumfeldes leistet. **компании**, die Interesse an diesem Event haben, können ihren Mitarbeitern wertvolle Impulse für ein besseres Gesundheitsmanagement anbieten.

Weitere Informationen zu diesem bedeutenden Event sind auf der offiziellen Webseite des pme Health Day zu finden.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de