

MYMINDGYM

mentale Gesundheitskonzepte

für Organisationen und
Gemeinden

AB HERBST 2024

MYMINDGYM



CARE



EIN FITNESSSTUDIO FÜRS MINDSET

"My Mind Gym" unterstützt Gemeinden und (soziale) Organisationen mit individuellen Konzepten zur **Verbesserung der mentalen Gesundheit** der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden.

Dazu gehören neben Achtsamkeitsübungen auch 1:1-Gespräche und Workshops, die das Denken, Fühlen und Erleben in den Fokus setzen, um die mentale Widerstandskraft (**Resilienz**) nachhaltig und ganzheitlich zu stärken.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die **Persönlichkeitsentwicklung**. Die Plattform bietet wissenschaftliche Tools aus der validen Persönlichkeitsdiagnostik, um Mitarbeitende darin zu unterstützen, ihre Persönlichkeit als wertvolle Ressource zu begreifen und optimal einsetzen zu können.



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT NEU GEDACHT

Mit MyMindGym unterstützen wir **Gemeinden und Organisationen** mit individuellen Konzepten in der Verbesserung von Mitarbeitergesundheit und Mitarbeiterzufriedenheit und damit der Steigerung von Kreativität und Produktivität.

In Kombination mit unseren Kooperationstarifen von **NEFESCH & Plansecur®** ist sogar eine **1:1 Begleitung von Mitarbeitenden durch professionelle Ansprechpersonen** möglich. **Kurse und Workshops runden das Angebot an.** Das Ergebnis: Eine **deutliche Leistungssteigerung zu klassischen BGM Konzepten** und eine spürbare Kostenreduktion für die Organisation.



Betriebliches
Gesundheitsmanagement
neu kombiniert



Community
und Vernetzung



1:1-Gespräche,
Webinare und Workshops



Maßgeschneiderte
Lösungen



attraktive Vereinskonditionen
für Fördermitglieder von
NEFESCH 52°13° e.V.

Mehr Info und Finanzierung

Dieses Angebot ist überwiegend
spendenbasiert.

Werde Fördermitglied, um dieses Angebot weiter
zu ermöglichen und auszubauen!



NEFESCH 52°13° e.V. Herzbergstrasse 84, 10365 Berlin, hallo@nefesch.org