



**Sondernewsletter der BDS Mehrwert GmbH
in Zusammenarbeit mit der AOK Bayern**

Im Auftrag des Bund der Selbständigen – Gewerbeverband Bayern e.V.



Die Bedeutung psychischer Gesundheit in der Arbeitswelt wird immer wichtiger. Nur, wenn wir seelisch im Gleichgewicht sind, können wir unsere Arbeit erfolgreich, effektiv und mit Freude erledigen. Glücklicherweise achten immer mehr Arbeitgeber und Arbeitnehmer darauf, dass der psychische Druck im Arbeitsleben abnimmt.

Mit der Veranstaltung „Gesunder Geist, gesunder Körper: Eine Reise zur psychischen Gesundheit“ im April hat der BDS-Bayern e.V. und die BDS Mehrwert GmbH gemeinsam mit unserem Partner AOK-Bayern und namhaften Referenten wie Skisprunglegende Sven Hannawald und Prof. Dietrich Grönemeyer den Auftakt zu diesem Thema geliefert.

Ein Mitschnitt der Veranstaltung ist weiterhin über die [Mediathek von München TV](#) abrufbar und wurde im August noch einmal im Rahmen einer [Diskussionsrunde bei München TV](#) vertieft

[Zu den Aufzeichnungen](#)

[Zur Zusammenfassung](#)

Nutzen Sie die kostenfreien Angebote über die BDS Mehrwert

Sie als Arbeitgeber haben viele Möglichkeiten, im Unternehmen die Ursachen psychischer Belastungen zu reduzieren und Mitarbeitenden Techniken zum besseren Umgang mit belastenden Arbeitssituationen zu vermitteln.

Nutzen Sie daher den kostenfreien Service von Dipl. Psychologe Udo Schüppel

[Beratungstermin vereinbaren](#)

Seelenstark auf Tour mit Sven Hannawald

Weitere Impulse zum Thema Mentale Gesundheit gibt es auch bei „Seelenstark auf Tour“. Im Zuge der Eventreihe mit **digitaler Premiere am 10.10.2023** wird erstmals die Dokumentation „Seelenstark.

Sven Hannawalds Sprung zurück ins Leben.“ gezeigt.

Im Anschluss werden die Teilnehmenden bei vielfältigen Workshops, Vorträgen und Entspannungs-Sessions zu mehr Achtsamkeit und seelischem Wohlbefinden angeleitet.

Mit dabei: Sven Hannawald und weitere spannende Gäste. Zur Anmeldung und mehr Infos zur Veranstaltung unter: aok.de/bayern/seelenstark/tour

Veranstaltungen zum Tag der psychischen Gesundheit

Ein wertvoller Schutz bei psychischer Belastung können die eigenen Ressourcen sein. Die AOK Bayern nimmt passend zum Tag der psychischen Gesundheit am 10.10. zwei Themen aus der Positiven Psychologie in den Fokus und unterstützt damit Unternehmen und ihre Mitarbeitenden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Seien Sie dabei beim **kostenfreien Online-Seminar zum Thema Stärken Beschäftigter** fördern am 04. Oktober und melden Sie sich direkt an:

[Stärken Beschäftigter fördern | AOK - Die Gesundheitskasse](#)

Save the Date:

Am 13. Dezember folgt das **Online-Seminar Zusammenarbeit im Unternehmen stärken**

moodgym - Aktiv aus der Depression

Sollte trotzdem einmal eine Krise zuschlagen und Mitarbeitende oder deren Angehörige unter depressiven Symptomen leiden, finden Betroffene zusätzlich zu ärztlicher oder psychologischer Hilfe Unterstützung im **kostenfreien, interaktiven Online-Programm „moodgym“**, das von der AOK Bayern ermöglicht wird.

Die Übungen helfen, ungesunde Gedankenmuster zu erkennen, sie durch neue zu ersetzen und so das Handeln positiv zu verändern – nach dem Motto: „Neu denken, sich besser fühlen.“ Das Programm kann sowohl vorbeugend als auch behandlungsbegleitend genutzt werden.

Moodgym ist:

- interaktiv und leicht verständlich
- anonym, sicher und kostenlos
- flexibel zu Hause oder unterwegs nutzbar
- von Experten und Expertinnen entwickelt
- wissenschaftlich geprüft*

Interessiert? Hier geht's zur kostenlosen Anmeldung

[moodgym - Jetzt kostenlos anmelden](#)



Sie wünschen keine weiteren Informationen mehr zu diesem Thema?
Hier können Sie sich vom [AOK-Sondernewsletter abmelden.](#)

Der BDS Bayern wünscht Ihnen erfolgreiche Neugeschäfte

IMPRESSUM:

Bund der Selbständigen – Gewerbeverband Bayern e. V.
Schwanthalerstr. 110 - 80339 München
Vereinsregister: VR 5795
Registergericht: Amtsgericht München
Steuernummer: 143/236/01551

Vertreten durch den Vorstand:

Gabriele Sehorz, Präsidentin
Christian Volkmer, 1. Vizepräsident
Michael Greß, 2. Vizepräsident
Christian Mitter, 3. Vizepräsident

Telefon: 089/540560
Telefax: 089/5026493
E-Mail: info@bds-bayern.de
Internet: <https://www.bds-bayern.de>

[Datenschutz](#) (BDS – Gewerbeverband Bayern e. V.)

VERFASSER//HERAUSGEBER:

BDS Mehrwert GmbH
Schwanthalerstraße 110 - 80339 München
Registergericht: Amtsgericht München
Registernummer: HRB 53365
Steuernummer: DE129495 249
Geschäftsführer Jan Vogel

Telefon: 089/54056-218
Telefax: 089/5026493
E-Mail: jan.vogel@bds-mehrwert.de

Sie erhalten diesen Newsletter an [u_EMail]
Möchten Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten,
klicken Sie bitte **HIER**

[Datenschutz](#) (BDS Mehrwert GmbH)

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur [Online-Streitbeilegung](#) (OS) bereit. Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.