

Warum ist mentale Gesundheit am Arbeitsplatz so wichtig?

Psychische Gesundheit ist ein entscheidender Faktor für die Produktivität und Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Gesunde Mitarbeitende sind engagierter, motivierter und tragen zu einer positiven Unternehmenskultur bei.



Ich bin Janine Lühje, Gesundheitspsychologin und Notfallsanitäterin. Meine Mission ist es, Unternehmen dabei zu helfen, die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu stärken und nachhaltige Strukturen für Wohlbefinden und Erfolg zu schaffen.



Janine Lühje, Gesundheitspsychologin

DO YOU MIND?



mind-praevention.de



psychologische Prävention und Gesundheitsförderung

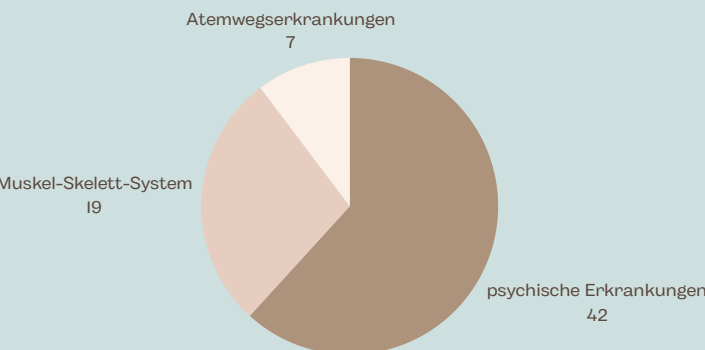
**Stress?
Konflikte?
Häufige Fehltage?
Hohe Arbeitsbelastung?**

Werden Sie jetzt präventiv tätig und investieren in die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden

Wussten Sie schon?

- **1 von 5 Mitarbeitenden** ist mindestens einmal im Jahr von einer **psychischen Erkrankung** betroffen
- Psychische Erkrankungen führen zu durchschnittlich **42 Krankheitstagen pro Fall** - länger als jede andere Diagnosegruppe
- **Kosten** pro Krankheitstag: Ein Ausfalltag kostet Unternehmen durchschnittlich **400-500€** - das summiert sich schnell
- Unternehmen mit einem gesundheitsfördernden Arbeitsumfeld **steigern** die **Produktivität** um bis zu **30%**

Dauer Arbeitsunfähigkeit in Tagen



Meine Leistungen für Ihre mentale Gesundheit

- **Seminare & Workshops** – Interaktive Trainings zu Stressmanagement, Resilienz und gesunder Kommunikation mit praxisnahen Übungen für den Arbeitsalltag.
- **Seminarpakete** – Durch gezielte Kombinationen und regelmäßige Wiederholungen werden mentale Stärke und Ressourcen langfristig gefördert.
- **Unternehmensanalyse & Maßnahmen** – Gemeinsam identifizieren wir Belastungsfaktoren und entwickeln nachhaltige Lösungen für gesunde Arbeitsbedingungen.
- **Einzelberatungen** – Individuelle Unterstützung für Mitarbeitende und Führungskräfte, um Stress zu bewältigen, Ressourcen zu stärken und gesund zu arbeiten.

0152/22969318

info@mind-praevention.de

Ihre Vorteile

- ✓ Gesundere und motivierte Mitarbeitende
- ✓ Geringere Fehlzeiten und Fluktuation
- ✓ Stärkere Unternehmenskultur
- ✓ Individuelle Lösungen für Ihr Unternehmen
- ✓ Expertise direkt aus dem Gesundheitswesen

Und so funktioniert es

- 1 Nehmen Sie Kontakt mit mir auf!
- 2 Gemeinsam analysieren wir die Bedürfnisse Ihres Unternehmens!
- 3 Ich setze vereinbarte Maßnahmen für Ihr Team durch!
- 4 Wir prüfen gemeinsam die Maßnahmen auf Erfolg!

Mentale Gesundheit ist der Schlüssel zu einem gesunden Unternehmen