

Gesundheitskalender 2024

Fördern Sie Gesundheit und Wohlbefinden in Ihrem Unternehmen: Geben Sie Ihrer Belegschaft zwölf Monate lang einfache, unterhaltsame Ideen mit auf den Weg, damit es ihnen so gut wie möglich geht und sie ihr Potenzial voll entfalten.



Thema des Monats: Finanziellen Erfolg fördern	Thema des Monats: Psychische Gesundheit ist wichtig	Thema des Monats: Sicherheit am Arbeitsplatz	Thema des Monats: Lachen ist die beste Medizin	Thema des Monats: Inmitten des Chaos Ausgeglichenheit finden	Thema des Monats: Unterschiede feiern	Thema des Monats: Grün denken & nachhaltig handeln	Thema des Monats: Alle auf der Arbeit unterstützen	Thema des Monats: Bewegen, tanzen, gesund bleiben	Thema des Monats: Inklusion – aber richtig	Thema des Monats: Gemeinsam stark	Thema des Monats: Einsamkeit an den Feiertagen
Januar Drei Viertel der Arbeitnehmenden wünschen sich finanzielle Beratung durch ihre Arbeitgebenden.	Februar Das Stresslevel der Arbeitnehmenden bleibt auf Rekordhoch.	März 75% der Beschäftigten fühlen sich auf psychosozialer Ebene nicht sicher an ihrem Arbeitsplatz.	April Entspannen Sie Ihre Muskeln für bis zu 45 Minuten allein durch Lachen.	Mai Flexibles Arbeiten trägt maßgeblich zu einer ausgeglichenen Work-Life-Balance von Arbeitnehmenden bei.	Juni 45% der LGBTQ+-Arbeitnehmenden verspüren die Notwendigkeit, ihr Privatleben zu verheimlichen, da sie sich diskriminiert fühlen.	Juli 68% der Arbeitssuchenden würden sich eher für ein Unternehmen entscheiden, das ökologisch nachhaltig handelt.	August 72% der berufstätigen Eltern fühlen sich durch die Doppelbelastung von Beruf und Kinderbetreuung gestresst.	September Tanzen hilft nachweislich dabei, Ängste abzubauen und fördert das Selbstbewusstsein.	Oktober 40% der Angestellten geben an, dass sie ihr Unternehmen für ein inklusiveres Unternehmen verlassen würden.	November 41% der Arbeitnehmenden sagen, dass ihr Arbeitsplatz nach ihrem Zuhause der Ort ist, an dem sie das größte Gefühl der Zugehörigkeit empfinden.	Dezember 82% der Arbeitnehmenden weltweit fühlen sich einsam auf der Arbeit.
Dry January Verzicht auf Alkohol und greifen Sie diesen Monat stattdessen zu gesünderen Alternativen, zum Beispiel Fruit Infused Water. Unser Tipp: Legen Sie das Geld zur Seite, das Sie eigentlich beim Ausgehen ausgegeben hätten.	Monat der LGBTQ+-Geschichte Nehmen Sie sich die Zeit, über die Errungenschaften und die Geschichte der Lesben- und Schwulenbewegung zu reden. Fördern Sie Vielfalt an Ihrem Arbeitsplatz!		1 April, April! Beginnen Sie den Monat mit einem kleinen Aprilscherz.	20 Internationaler HR-Tag Zeigen Sie den heimlichen Helden des Unternehmens Anerkennung für ihre harte Arbeit.	Monat für Mitarbeiterwohlbe finden Seien Sie gespannt auf einen Monat voller Aktivitäten rund ums Wohlbefinden für Ihre Mitarbeitenden!	Plastikfreier Juli 	Challenge Engagieren Sie sich zusammen mit Ihrer Belegschaft für Ihre Gemeinschaft.	Monat der Selbstverbesserung 	Globaler Monat des Bewusstseins für Vielfalt 	Monat der Dankbarkeit Wofür sind Sie dankbar? Erweitern Sie das Ganze auf den Arbeitsplatz und organisieren Sie eine Dankbarkeits-Aktion, bei der sich alle beteiligen können.	1 Welt-AIDS-Tag
Veganuary Schließen Sie sich der pflanzenbasierten Revolution an und unterstützen Sie damit umweltfreundliche Veränderungen.	1 Weltkrebstag 	8 Internationaler Frauentag Würdigen Sie die Frauen in Ihrem Leben und die Errungenschaften der Frauen weltweit.	7 Weltgesundheitstag 	21 Welttag der kulturellen Vielfalt 	LGBTQ+ Pride-Monat Wertschätzen Sie Ihre LGBTQ+-Mitarbeitenden und die Community, indem Sie mehr über die Herausforderungen erfahren, mit denen sie konfrontiert sind und Möglichkeiten entdecken, wie Sie Ihr Unternehmen inklusiver gestalten können.	8 - 12 Nehmen Sie an einer Nachhaltigkeits-Challenge teil. Melden Sie Ihre Mitarbeitenden zu einer unterhaltsamen Challenge zur Entwicklung gesunder Gewohnheiten an um die Welt ein bisschen grüner und Ihre Mitarbeitenden glücklicher zu machen.	5 Achtsamkeits-Montag Beginnen Sie den Tag mit einer 5-minütigen Atemübung, um Ihren Geist, Ihren Körper und Ihre Seele zu entspannen.	5 Internationaler Tag der Wohltätigkeit 	4 Tag des schönen Arbeitsplatzes Egal von wo aus Sie arbeiten, es gibt unendlich viele Möglichkeiten, Ihren Arbeitsplatz aufzupeppen und zu verschönern!		3 Internationaler Tag des Ehrenamtes Falls möglich, organisieren Sie einen unternehmensweiten Tag des Ehrenamts. Sie könnten ein Pflegeheim besuchen und den Bewohnerinnen und Bewohnern etwas Weihnachtsfreude schenken.
1 Neujahr Welche Ziele haben Sie für 2024? Schreiben Sie sie auf und überprüfen Sie sie jeden Monat aufs Neue, um am Ball zu bleiben.		10 Beginn des Ramadan! 	THRIVE SUMMIT 9-11			24 Internationaler Tag der Selbstfürsorge 	19 Welttag der humanitären Hilfe	8 Welttag der Physiotherapie Machen Sie Ihre Lieblingsmusik an und legen Sie Pause zum Tanzen ein!	5 - 9 Internationale Stressbewusstseiswoche Fördern Sie mit unserem Toolkit für psychisches Wohlbefinden eine resiliente Belegschaft mit positiver Einstellung.	13 Welt-Nettigkeitstag Fragen Sie jemandem nach seinem Tag, machen Sie Komplimente oder bieten Sie Ihre Hilfe an.	7 Beginn des Chanukka-Festes
15 Blue Monday Der deprimierendste Tag des Jahres. Vergessen Sie das. Haben Sie Spaß, scherzen Sie und verbringen Sie Zeit mit Ihren Liebsten.	10 Mond-Neujahr Entrümpeln Sie Ihren Arbeitsplatz, essen Sie glückbringende Speisen und erkundigen Sie sich über andere Kulturen.	15 Welttag des Schlafes Mit unserem Toolkit zum Thema psychosoziale Sicherheit können Sie Ihren Mitarbeitenden dabei helfen, sich sicher zu fühlen und ihren Schlaf zu verbessern .	22 Tag der Erde Nehmen Sie an einer konkreten Aktion teil, um unsere Erde sauber zu halten. Und nicht vergessen: Recyceln, Wiederverwenden und Reduzieren!	21 Weltmeditationstag 	5 Weltumwelttag 	26 Startschuss für die Olympischen Spiele 2024 in Paris! Wie wäre es mit einer Olympiade am Arbeitsplatz? Das wäre eine tolle Möglichkeit, die Beziehungen innerhalb des Teams zu vertiefen!		8 Welttag der Physiotherapie Machen Sie Ihre Lieblingsmusik an und legen Sie Pause zum Tanzen ein!	10 Welttag für psychische Gesundheit 	14 Welttag der Diabetestag 	25 - 26 Frohes Fest!
21 Weltreligionstag 	17 Tag der spontanen Nettigkeiten 	20 Weltglückstag 	28 Welttag für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz 	28 Internationaler Tag für gesunde Ernährungsgewohnheiten 	22 Weltregenwaldtag Helfen Sie mit, CO2 abzubauen und spenden Sie einen Baum für unseren Virgin Pulse Wald!	30 Internationaler Tag der Freundschaft 	26 Internationaler Tag des Hundes 	21 Welttag der Dankbarkeit Nennen Sie drei Dinge, für die Sie heute dankbar sind. Das ist eine tolle Methode, um sich in einer stressigen Welt zu erden.	18 Welt-Menopause-Tag Sprechen Sie offen über die Wechseljahre und ihre Auswirkungen und fragen Sie Ihre Mitarbeitenden, wie sie mehr unterstützt werden können.	19 Internationaler Männertag Schärfen Sie das Bewusstsein für geschlechterspezifische Ungleichheiten und für die Wichtigkeit der Förderung der psychischen und körperlichen Gesundheit von Männern.	
	20 Internationaler Tag der sozialen Gerechtigkeit Überlegen Sie, wie Sie die Welt ein wenig besser machen können – ob im Großen oder Kleinen.	18 - 24 Neurodiversitätsw oche Schärfen Sie in Ihrem Team das Bewusstsein für Neurodiversität und wie einzigartig jede und jeder Einzelne ist.		31 Weltnichtrauchertag 	26 - 30 Internationale Woche des Wohlbefindens Organisieren Sie einen gesunden Backwettbewerb, regen Sie gemeinsame Spaziergänge an oder verteilen Sie gesunde Snacks.		28 Startschuss für die Paralympischen Spiele 2024 in Paris! Kommen Sie mit Ihren Mitarbeitenden zu einer Runde aktiver Spiele zusammen.	28 Weltherztag Fördern Sie mit unseren Tipps die Herzgesundheit Ihrer Mitarbeitenden.		29 #FunFriday Ob im Büro oder virtuell – organisieren Sie am letzten Freitag im November unterhaltsame Aktivitäten!	31 Silvester Welche Ziele haben Sie für das Jahr 2025? Schreiben Sie Ihre Ziele auf und überlegen Sie, wie Sie diese 2025 erreichen können.