

# MENTAL HEALTH MATTERS



mindfit  
studios®

## UNSERE GEMEINSAME VISION

**Wir sehen eine Zukunft,  
in der das Training  
der psychischen Fitness  
so normal ist, wie das Training  
im Fitnessstudio.**



80%

... aller Menschen sind im Laufe  
ihres Lebens von psychischen  
Problemen betroffen.

Mit der Teilnahme am **Corporate Mental Health Partner Program** von mindfit studios<sup>®</sup> übernehmen Unternehmen Verantwortung für die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden. Sie zeigen, dass es wichtig ist, neben der körperlichen auch die innere Gesundheit zu fördern: Damit die Mitarbeitenden echte Zufriedenheit empfinden, eine bessere Beziehung zu sich selbst aufbauen und wieder mit mehr Freude und Leistungsfähigkeit ihrem Job nachgehen können.

Was ist mindfit studios®?

Fitness für die Persönlichkeit!

**mindfit studios® ist das erste Online-Studio für die psychische Fitness weltweit.** Durch das einzigartige Trainingsprogramm mit Psychologen\*innen und erfahrenen Trainer\*innen werden Wohlbefinden und Wirksamkeit gesteigert.

## TRAININGSMODULE



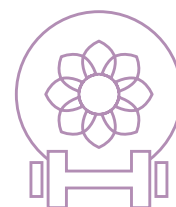
### EMPATHY

Für die eigenen Bedürfnisse sorgen und dabei mit anderen in Verbindung bleiben, ohne ständig Kompromisse machen zu müssen.



### CLEAR THINKING

Alte Verhaltensmuster und mentale Blockaden auflösen. So wird der Automatismus beendet und freie Entscheidungen getroffen werden.



### BODY & MIND

Die Signale des Körpers rechtzeitig wahrnehmen, ein gutes Körpergefühl entwickeln und einen gesunden Schlaf und anhaltende Entspannung erleben.

**Die mentale Gesundheit  
der Mitarbeitenden  
steuerfrei durch Sach-  
bezug nach § 8 Abs. 2  
EStGB fördern.**

## **KOOPERATIONSVEREINBARUNG**

Die Kooperationsvereinbarung beinhaltet ein festes Kontingent für mindestens 10% der Belegschaft über eine Laufzeit von 12 Monaten. Der Preis je Mitgliedschaft reduziert sich für Corporate Mental Health Program Partner um mehr als 50% von 69 € auf 36 € (zzgl. MwSt.) für die M-Mitgliedschaft. Eine Erhöhung des Kontingents zu den selben Konditionen ist jederzeit möglich.

**36 € statt 69 €  
für eine M-Mitgliedschaft  
bei mindfit studios®!**



## RETURN ON PREVENTION (ROP)

**Verdoppelter Einsatz:** Nach einer Studie der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung zahlt sich jeder Euro, der in Gesundheitsprävention investiert wird, um mehr als das Doppelte wieder aus. Es lohnt sich also durch das **Corporate Mental Health Partner Program** in die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden zu investieren.



## VORTEILE FÜR MITARBEITENDE

- Voller Leistungsumfang der M-Mitgliedschaft durch Übernahme der Kosten vom Arbeitgeber
- Mehr als 50 Online-Live Kurse pro Monat und Video-Galerie mit Tutorials & Home Workouts für die innere Fitness
- Unmittelbare psychologische Unterstützung bei Herausforderungen – beruflich oder privat
- Bessere Zusammenarbeit im Team
- Positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System durch Aktivierung des parasympathischen Nervensystems
- Aktiver Wissensaufbau rundum mentale Gesundheit
- Mehr Achtsamkeit, verbesserte Aufmerksamkeit und erhöhte Konzentrationsfähigkeit

**15 Minuten Ärger  
verbrauchen so viele  
Energiereserven  
wie acht Stunden Arbeit.**

# Verantwortung für die mentale Gesundheit von Mitarbeitenden übernehmen und Corporate Mental Health Program Partner werden!



## FLAGGE ZEIGEN

### Corporate Mental Health Program Partner

lassen Ihre Mitarbeitenden und potenziellen Bewerber\*innen wissen, wie wichtig Ihnen ihre Gesundheit ist. Für eine gelungene Kommunikation nach innen und außen erhalten unserer Partner professionelle Banner, Siegel, Bild- und Textmaterialien zur freien Verfügung. So kommunizieren Sie auf Ihrer Website, im Intranet oder mit Druckmaterialien Ihr Engagement.



## CORPORATE MENTAL HEALTH PROGRAM PARTNER WERDEN

1

Website  
besuchen

2

Web-Formular  
ausfüllen

3

Details  
besprechen

4

Kooperations-  
vereinbarung

5

Monatliche  
Abrechnung



[www.mindfit-studios.com/  
unternehmen/](http://www.mindfit-studios.com/unternehmen/)



**mindfit studios® GmbH**  
Schützenstr. 53  
10117 Berlin