

BGM-Kalender

April 2025



Motto des Monats:

Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt. Seien Sie achtsam.

personify HEALTH

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

		1	Walk & Talk Mittwoch Regen Sie zu Walking Meetings oder einem Spaziergang mit Kolleginnen und Kollegen in der Mittagspause an.	2	„Der Geist ist alles. Du wirst morgen sein, was du heute denkst.“ - Buddha	3	Feel Good-Freitag Erzählen Sie einer Kollegin oder einem Kollegen von einem schönen Erlebnis in dieser Woche.	4	Wassertrink-Challenge Motivieren Sie alle dazu, die empfohlene tägliche Menge Wasser zu trinken.	5		6			
		7	Üben Sie sich in heutigen Gesprächen im aktiven Zuhören. Hören Sie anderen wirklich zu.	8	Internationaler ASMR-Tag Suchen Sie sich zur Entspannung (außerhalb der Arbeitszeit) beruhigende ASMR-Inhalte.	9	„Unser größter Triumph liegt nicht darin, niemals zu fallen, sondern darin, immer wieder aufzustehen.“ - Ralph Waldo Emerson	10		Dankbarer Freitag Schreiben Sie drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind.	11	Bestaunen Sie die Wunder der Wissenschaft und Forschung - z. B. bei einer virtuellen Tour.	12	Gehen Sie heute raus in die Natur, und sei es nur für einen kurzen Spaziergang in einem Park in der Nähe.	13
	Setzen Sie sich ein kleines, erreichbares Gesundheitsziel für diese Woche.	14	Dehnpause am Schreibtisch Schlagen Sie vor, dass alle ein paar einfache Dehnübungen am Schreibtisch machen.	15	„Der einzige Weg, großartige Arbeit zu leisten, ist zu lieben, was man tut.“ - Steve Jobs	16		17	Knüpfen Sie Kontakte bei einer Tasse Kaffee Plaudern Sie mit Kolleginnen und Kollegen.	18	Suchen Sie sich ein Hobby, das Ihnen Spaß macht und bei dem Sie abschalten können.	19		20	
		21	Tag der Erde Unterstützen Sie Nachhaltigkeit am Arbeitsplatz und regen Sie zu umweltfreundlichem Pendeln an.	22	„Kümmere dich um deinen Körper. Er ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“ - Jim Rohn	23	Üben Sie „Nein“ zu zusätzlichen Verpflichtungen zu sagen, die Sie überfordern würden.	24		Es ist Zeit zu Tanzen! Legen Sie ein paar Klassiker auf und tanzen Sie, als ob niemand zusieht!	25	Werden Sie körperlich aktiv, entweder im Fitnessstudio oder indem Sie einen Spaziergang in Ihrer Lieblingsumgebung machen.	26	Schalten Sie Ihre Geräte aus und genießen Sie die bildschirmfreie Zeit.	27
	Welttag für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz Überprüfen Sie die Richtlinien zur Sicherheit am Arbeitsplatz und sorgen Sie für ein sicheres Arbeitsumfeld.	28		29	Internationaler Tag des Jazz Machen Sie in den Gemeinschaftsräumen entspannende Jazzmusik an (falls möglich) oder animieren Sie dazu, in den Pausen Jazzmusik zu hören.	30	Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™								