

Dezember 2024



Motto des Monats:
Sie haben es geschafft. Seien Sie stolz auf sich!

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™



Welt-AIDS-Tag
 Lassen Sie uns gemeinsam für die Bekämpfung von HIV einsetzen und all diejenigen gedenken, die an den Folgen von HIV und Aids verstorben sind.

1

Beginnen Sie die Adventszeit mit Achtsamkeit und Dankbarkeit. Schreiben Sie Ihre bisherigen Errungenschaften und Erlebnisse in diesem Jahr auf.

2

Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen
 Fördern Sie eine Kultur der Inklusion und Barrierefreiheit. Wenn alle inkludiert werden, profitieren alle davon.

3



„Aus einer leeren Kanne kann man nichts gießen.“ Nehmen Sie sich Zeit, um Energie zu tanken, bevor Sie anderen helfen.

4

Versüßen Sie einer anderen Person den Tag, indem Sie ihr eine kleine Aufmerksamkeit zukommen lassen. Das kann z. B. einfach ein freundliches Lächeln oder ein Kaffee für eine Kollegin oder einen Kollegen sein.

5



Es ist wichtig, Ihren Körper in Bewegung zu halten. Wie wäre es damit, die Pause draußen mit einem schnellen Stretching oder einem flotten Spaziergang zu verbringen?

6

Fröhlicher 1. Chanukka-Tag!
 Feiern Sie das Licht, die Familie und Tradition.

7

Ausreichend zu trinken ist das ganze Jahr über wichtig. Regen Sie Ihre Mitarbeitenden dazu an, stets eine Trinkflasche mit Wasser auf ihrem Schreibtisch stehen zu haben, die sie auch mit in den Urlaub nehmen können.

8

Nehmen Sie sich einen Moment, um in sich hineinzuhören. Achten Sie auf Ihre Gefühle und erlauben Sie sich eine Pause, wenn Sie sie brauchen.

9



Tag der Menschenrechte
 Das diesjährige Motto lautet „Würde, Freiheit und Gerechtigkeit für alle“. Denken Sie darüber nach, was diese Werte für Sie und Ihre Gemeinschaft bedeuten.

10

Organisieren Sie ein kurzes Meeting oder verfassen Sie eine Nachricht, um die Erfolge des Jahres mit Ihrem Team zu teilen. Gemeinsam Erfolge zu feiern, kann die Arbeitsmoral steigern!

11

Organisieren Sie ein mittägliches Team-Stretching, um kurz abzuschalten, Stress abzubauen und die Konzentration zu fördern.

12

Gönnen Sie sich weihnachtliche Naschereien in Maßen. Versuchen Sie zu 80 % gesunde Ernährungsentscheidungen zu treffen - und genießen Sie die restlichen 20 % ganz ohne schlechtes Gewissen.

13

Überprüfen Sie Ihre Meetings und fördern Sie kürzere und effizientere Meetings, um Bildschirmmüdigkeit zu vermeiden.

14



Nehmen sich Zeit für soziale Kontakte – selbst wenn es nur virtuell ist. Eine gute Unterhaltung kann die Laune heben und Beziehungen stärken.

15

Sorgen Sie mit Fruit Infused Water für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Mit Kombinationen wie Apfel und Zimt oder Grapefruit und Minze verleihen Sie dem Ganzen eine festliche Note!

16

DIY-Geschenke
 Werden Sie kreativ und basteln Sie Ihre Geschenke dieses Jahr selbst, anstatt sie zu kaufen. Das ist persönlich, liebevoll und kann den Geldbeutel schonen!

17



Winterluft kann belebend sein! Machen Sie einen kurzen Spaziergang und genießen Sie die knackige Kälte, selbst wenn es nur ein paar Minuten sind.

18

Weihnachtliche Naschereien sind verführerisch – genießen Sie sie mit Bedacht! Erfreuen Sie sich an jedem Bissen und hören Sie auf Ihren Körper. So bleiben Sie in Balance.

19



Schreiben Sie eine Dankeskarte oder eine E-Mail an eine Person, die Sie in diesem Jahr besonders unterstützt hat. Dankbarkeit zu zeigen verbreitet positive Stimmung!

20

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um während des Übergangs in die neue Jahreszeit über all das nachzudenken, wofür Sie dankbar sind, und es wertzuschätzen.

21

Sorgen Sie für unterbrechungsfreie Arbeitszeit, indem Sie einen Tag ohne Meetings planen. So können Sie konzentrierter und produktiver arbeiten.

22

Nehmen Sie sich Zeit, Ihren Schreibtisch aufzuräumen und Ordnung an Ihrem Arbeitsplatz zu schaffen, bevor Sie in Ihre wohlverdiente Weihnachtspause gehen.

23

Fröhliche Weihnachten!
 Mögen Ihre Feiertage voller Wärme, Freude und geselligem Miteinander sein.

24

Machen Sie während der Feiertage einen Digital Detox. Schalten Sie ab und verbringen Sie Zeit mit Ihren Liebsten.

25

Fröhlicher 1. Kwanzaa-Tag!
 Eine Feier der Einheit, Kreativität und Familie

26

Bleiben Sie im Pyjama und genießen Sie die Reste der Feiertage. Heute ist ein perfekter Tag zum Entspannen.

27



Machen Sie es sich mit einem Heißgetränk, Ihrem Lieblingsbuch oder einem Wohlfühlfilm gemütlich. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Entspannen und Erholen.

28

Versuchen Sie, Aktivitäten für die ganze Familie zu finden, für die es keinen Bildschirm braucht. Z. B. Spiele, Basteln, oder Geschichten erzählen.

29

Nehmen Sie sich Zeit, sich ein bedeutsames Ziel für das Jahr 2025 zu setzen. Überlegen Sie, wie Sie im neuen Jahr Ihr Wohlbefinden an erste Stelle setzen können.

30



Silvester
 Stoßen Sie auf all die Anstrengungen an, die Sie das Jahr über geleistet haben. Ein herzliches „Dankeschön“ lässt das neue Jahr positiv beginnen. Prost!

31