



























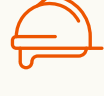








BGM-Kalender 2025

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.



Januar Drei Viertel der Arbeitnehmenden wünschen sich finanzielle Beratung durch ihre Arbeitgebenden.	Februar 41% der Beschäftigten weltweit sind täglich gestresst.	März 68% der Beschäftigten haben schon darüber nachgedacht, oder denken darüber nach, wegen einer „schlechten Führungskraft“ zu kündigen.	April Entspannen Sie Ihre Muskeln für bis zu 45 Minuten 45 Minuten allein durch Lachen.	Mai Flexibles Arbeiten trägt maßgeblich zu einer ausgeglicheneren Work-Life-Balance bei.	Juni Nur ein Drittel der LGBTQ+-Beschäftigten fühlen sich wohl damit, bei der Arbeit offen mit ihrer Sexualität oder ihrer Geschlechts-identität umzugehen.	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 weltweit fühlen sich einsam auf der Arbeit.	Dezember 82% der Arbeitnehmenden weltweit fühlen sich einsam auf der Arbeit.
---	--	---	---	--	---	--	--	--	--	--	--

Dry January Verzichten Sie auf Alkohol und greifen Sie diesen Monat statt-dessen zu gesünderen Alternativen, z.B. 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!		April, April! Beginnen Sie den Monat mit einem kleinen Aprilscherz.	Welttag der psychischen Gesundheit von Müttern Können Sie die berufstätigen Eltern in Ihrer Belegschaft noch besser unterstützen?	LGBTQ+-Pride-Monat Wertschätzen Sie Ihre LGBTQ+-Mitarbeitenden und die Community, indem Sie mehr über die Herausforderungen erfahren, mit denen sie kon-frontiert sind und Möglich-keiten entdecken, wie Sie Ihr Unternehmen inklusiver gestalten können.	 Plastikfreier Monat	31-Tage Challenge Seien Sie den ganzen Monat über jeden Tag nett zu sich selbst, zu Ihren Liebsten und zu Fremden.	 Monat der Selbstverbesserung	 Globaler Monat des Bewusstseins für Vielfalt	Monat der Dankbarkeit Wofür sind Sie dankbar? Übertragen Sie diese Idee auch auf den Arbeitsplatz und organisieren Sie eine „Dankbarkeitsaktion“, an der sich alle beteiligen können.	 Welt-AIDS-Tag
1 Frohes neues Jahr! Welche Ziele haben Sie für 2025? Schreiben Sie sie auf und überprüfen Sie sie jeden Monat aufs Neue, um am Ball zu bleiben.	4  Weltkrebstag	1  Welttag der Komplimente	 1 April, April!	20 Internationaler HR-Tag Die heimlichen Helden am Arbeitsplatz! Nutzen Sie den Tag, um Ihre Erfolge und Ihre guten Taten zu reflektieren.	 2 Das halbe Jahr ist bereits um! Es ist an der Zeit, die persönlichen Ziele zu überdenken, über das Erreichte zu reflektieren und die eigenen Erfolge zu feiern.	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	 13 Welt-Nettigkeitstag Fragen Sie andere, wie ihr Tag war, machen Sie Komplimente oder bieten Sie Ihre Hilfe an.	5 Internationaler Tag des Ehrenamts Falls möglich, organisieren Sie einen unternehmensweiten Tag des Ehrenamts. Sie könnten ein Pflegeheim besuchen und den Bewohnerinnen und Bewohnern etwas Weihnachtsfreude schenken.		
19  Weltreligionstag	6  Zeit zu spechen Hören Sie zu, tauschen Sie sich aus und organisieren Sie eine Veranstaltung, um das Stigma rund um die psychische Gesundheit zu brechen.	8 Internationaler Frauentag Heute ist die Gelegenheit, die Frauen in Ihrem Leben und die Errungenschaften der Frauen weltweit zu würdigen.	7  Weltgesundheitsstag	21  Welttag der kulturellen Vielfalt	1 Die Jahreszeiten ändern sich... Egal ob es regnet oder die Sonne scheint - Sie sollten Ihre Haut immer vor der Sonne schützen und Ihre Vitaminzufuhr im Blick behalten.	8-12 Nehmen Sie an einer 9-wöchigen Challenge zum Wohlbefinden am Arbeitsplatz 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.	19  Welttag der humanitären Hilfe	 4 Tag des schönen Arbeitsplatzes Egal von wo aus Sie arbeiten, es gibt unendlich viele Möglichkeiten, Ihren Arbeitsplatz aufzupeppen und zu verschönern!	 24 Frohes Fest!		
20 Blue Monday Der „deprimierendste Tag des Jahres“. Vergessen Sie das. Haben Sie Spaß, scherzen Sie und verbringen Sie Zeit mit Ihren Liebsten.		14 Weltschlaftag Helfen Sie Ihren Angestellten, sich sicher zu fühlen und ihren Schlaf zu verbessern, mit unserem Toolkit für psychisches Wohlbefinden 2025 .	22 Tag der Erde Nehmen Sie an einer konkreten Aktion Teil, um unsere Erde sauber zu halten. Und nicht vergessen: Recyceln, Wiederverwenden und Reduzieren!	 5 Weltumwelttag	24  Internationaler Tag der Selbstfürsorge	 26 Internationaler Tag des Hundes	8 Welttag der Physiotherapie Machen Sie Ihre Lieblingsmusik an und legen Sie eine Pause zum Tanzen ein!	10  Welttag für psychische Gesundheit	14  Weltdiabetestag	25  Beginn des Chanukka-Festes	
29  Mond-Neujahr Es ist das Jahr der Holz-Schlange! Das Jahr der tiefgründigen Gedanken und des persönlichen Wachstums.	14  Valentinstag	20  Weltglückstag	28  Welttag für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz	21 Weltmeditations-tag Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Schließen Sie Ihre Augen, atmen Sie ein, halten Sie die Luft an, und atmen Sie wieder aus.	22 Weltregenwaldtag Helfen Sie mit, CO2 auszugleichen, indem Sie an spezielle Organisationen spenden oder Ihre eigenen Bäume pflanzen!	30  Internationaler Tag der Freundschaft	21 Welttag der Dankbarkeit Schreiben Sie 3 Dinge auf, für die Sie heute dankbar sind. Das ist eine tolle Methode, um sich in einer stressigen Welt zu erden.	11  Coming-Out-Tag	19 Internationaler Männertag Schärfen Sie das Bewusstsein für geschlechterspezifische Ungleichheiten und für die Wichtigkeit der Förderung der psychischen und körperlichen Gesundheit von Männern.		
 20 Welttag der sozialen Gerechtigkeit Überlegen Sie, wie Sie die Welt ein wenig besser machen können - ob im Großen oder Kleinen.	17-23 Neurodiversitäts-woche Schärfen Sie in Ihrem Team das Bewusstsein für Neurodiversität und zeigen Sie Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung auf.	 31 Weltnichtraucher-tag	24-30 Internationale Woche des Wohlbefindens Befassen Sie sich an jedem Arbeitstag mit einem anderen Thema aus dem Bereich Wohl-befinden. Starten Sie die Woche mit einer Gruppenaktivität wie der GO Challenge.	 29 Weltherztag	18 Welt-Menopause-Tag Sprechen Sie offen über die Wechseljahre und ihre Auswirkungen und fragen Sie Ihre Mitarbeitenden, wie sie mehr unterstützt werden können.	20 Gedenktag für die Opfer von Transfeindlichkeit	31 Silvester Welche Pläne haben Sie für 2026? Schreiben Sie sie auf und überlegen Sie, wie Sie Ihre Ziele im neuen Jahr erreichen können.				