



Wege zu mehr mentaler Gesundheit!

Gesundheitsfördernde Strategien
für junge Beschäftigte.

Mehr erfahren und anmelden unter:
[aok.de/bayern/
jungebeschaeftigtearbeitswelt](https://aok.de/bayern/jungebeschaeftigtearbeitswelt)

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Eine Teilnahme
per Livestream
ist möglich.



Mentale Gesundheit – der Schlüssel für die kreativen Köpfe von morgen

Hybrides Event mit Preisverleihung zum GesundMacher Award am 20.10.2025 von 15:00 bis 17:00 Uhr in Nürnberg

Mentale Gesundheit spielt eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit junger Beschäftigter. In einer Arbeitswelt, die von hoher Dynamik, ständiger Erreichbarkeit und kontinuierlichen Verände-

rungsprozessen geprägt ist, sind neue Wege gefragt: „Wie gelingt es, ambitioniert zu bleiben, ohne auszubrennen? Wie lässt sich beruflicher Erfolg mit einem erfüllten Leben vereinbaren?“



Antworten darauf gibt das hybride BGM-Event der AOK Bayern. Freuen Sie sich auf die Keynote der Unternehmensberaterin Ronja Ebeling. Mit praxisnahen Hacks für mentale Gesundheit zeigt sie auf, wie die Vereinbarkeit von Job und Privatleben gut gelingen kann – ein Impuls für alle Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, die junge Talente verstehen und langfristig binden wollen, und ebenso für junge Berufstätige, die leistungsfähig bleiben und dabei ihre Life-Balance im Auge behalten möchten.

Das Event bietet zudem eine hervorragende Gelegenheit, sich mit erfahrenen Expertinnen und Experten auszutauschen und praxisnahe Strategien für das eigene Betriebliche Gesundheitsmanagement zu gewinnen.

Vernetzen Sie sich mit Unternehmensvertreterinnen und -vertretern aus ganz Bayern und lassen Sie sich inspirieren!

Erleben Sie zu diesem Thema zwei Protagonisten:

Ronja Ebeling, Journalistin, Buchautorin und Unternehmensberaterin, wird wertvolle Einblicke in die Gedankenwelt junger Menschen geben und dabei auf aktuelle Erkenntnisse zur psychischen Gesundheit junger Beschäftigter eingehen.

Sven Hannawald, Skisprung-Legende und AOK-Markenbotschafter für seelische Gesundheit, wird in einem Interview wertvolle Tipps und Lessons Learned teilen. Diese möchte er Menschen mit auf den Weg geben, um eine stabile mentale Gesundheit zu fördern.

Mehr erfahren und anmelden unter: aok.de/bayern/jungebeschaeftigtearbeitswelt



Wege zu mehr mentaler Gesundheit!

Gesundheitsfördernde Strategien für junge Beschäftigte.

Programm für den 20.10.2025

- 15:00 Uhr **Begrüßung und Einführung**
- 15:15 Uhr **Keynote mit Unternehmensberaterin
Ronja Ebeling**
„Young, Wild & Balanced:
Work-Life-Hacks für die
junge Generation“
- 16:00 Uhr **Laudatio und Preisverleihung
zum GesundMacher Award für
junge Beschäftigte durch
AOK-Markenbotschafter
Sven Hannawald**
- 16:15 Uhr **Vorstellung der Preisträger-Projekte
des GesundMacher Awards 2025
durch die Projektgruppen**
- 16:45 Uhr **Abschluss (Ende des Livestreams)**

- 17:00 Uhr **Gemeinsames Netzwerken
bei gesundem Fingerfood:
Meet & Greet mit
Sven Hannawald**

Veranstaltungsort

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Frauentorgraben 49
90443 Nürnberg

Anmeldung



Wir bitten um Anmeldung (in
Präsenz oder **Livestream**) bis zum
06.10.2025 unter: [aok.de/bayern/
jungebeschaeftigtearbeitswelt](https://aok.de/bayern/jungebeschaeftigtearbeitswelt)

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Vor Ort ist die Teilnehmerzahl begrenzt.



Ronja Ebeling, gelernte
Journalistin, Buchautorin
und Unternehmensberaterin



Sven Hannawald,
Skisprung-Legende und
AOK-Markenbotschafter
für seelische Gesundheit

Impressum

Herausgeber

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Fachbereich Arbeitswelt

Frauentorggraben 49

90443 Nürnberg

Bildnachweis

AOK Bayern / Credit: Marina Weigel, AOK Bayern / Stefanie Aumiller