

# Was ist Mindgram?



Mindgram ist eine umfassende Plattform für mentale Gesundheit und Wohlbefinden, die Selbstentwicklungsmöglichkeiten, Früherkennung und fortgeschrittene psychologische Hilfe an einem Ort bietet. Die Plattform ist unter [app.mindgram.com](https://app.mindgram.com) verfügbar.

## Welche Funktionen bietet Mindgram?

- Interaktive Gruppenworkshops.
- Psychologische Betreuung über den integrierten Chat\*:
  - Psychologen
  - Kinder- und Jugendpsychologen
  - Ernährungsberater
  - Business-Mentoren
  - Anwälte
  - Finanzexperten
- Podcasts zu Schlafhygiene, Stressbewältigung, Kommunikation sowie Entspannungspraktiken und Meditationen.
- Professionelle Online-Psychotherapie.

*\* Nicht alle Fachgebiete sind in allen Sprachoptionen abgedeckt. Überprüfe die Verfügbarkeit im Servicekatalog.*

Mindgram ist eine fortschrittliche Lösung, die dir von deinem Arbeitgeber zur Verfügung gestellt wird. Du kannst rund um die Uhr auf die Plattform zugreifen und ihre Vorteile mit deinen Kollegen oder einer ausgewählten Person teilen.

## Warum ist es wichtig, auf dein mentales Wohlbefinden zu achten?

Das ist eine großartige Frage. Für uns bei Mindgram ist das mentale Wohlbefinden ein vorherrschender Zustand von Freude, Glück und Erfüllung. Wohlbefinden wird durch den Aufbau gesunder Gewohnheiten, den Erwerb wesentlicher persönlicher Entwicklungsfähigkeiten, die Bildung wertvoller Beziehungen sowohl am Arbeitsplatz als auch außerhalb, die Stärkung der Einstellungen, die bei der Bewältigung des Alltags helfen, und den Aufbau eines robusten mentalen Gesundheitsschutzes erreicht.

**Denke daran! Dein Arbeitgeber weiß nicht, ob und wie du die Plattform nutzt.**



# Bei Mindgram kümmern wir uns um 5 wichtige Bereiche des mentalen Wohlbefindens:



## Die körperliche Gesundheit

Die deine Gesundheit und körperliche Fitness aufbaut. Wir fördern einen gesunden Lebensstil, die Vermeidung von Suchtmitteln, achten auf Schlafqualität und körperliche Aktivität.



## Das psychische Wohlbefinden

Das eine gute Stimmung und effektive tägliche Funktionsweise kombiniert und die volle Nutzung deines Potenzials und die Überwindung von Herausforderungen perfekt ausbalanciert.



## Das berufliche Wohlbefinden

Das sich direkt auf dein Gefühl von Freude, Erfüllung und Arbeitsengagement auswirkt. Es lässt dich entzündet und leidenschaftlich fühlen, nicht ausgebrannt.



## Das soziale Wohlbefinden

Das aus nahen und entfernten Beziehungen basiert auf der menschlichen Natur und dem Bedürfnis, zu vielfältigen Gemeinschaften unterschiedlicher Größe zu gehören, die die Zufriedenheit verbessern und Bindungen stärken.



## Das finanzielle Wohlbefinden

oder, anders ausgedrückt, die Ressourcen, die du hast und wie du sie sparst oder ausgibst, sowie die innere Ruhe oder Unruhe, die dies erzeugt. Dieses Wohlbefinden wird stark von unserem finanziellen Wissen beeinflusst.



# Unsere Mission in Kürze

Wir haben eine sehr klare Mission: **über die Bedeutung des psychischen Wohlbefindens sprechen**. Wir möchten, dass jeder einen gleichberechtigten Zugang zu umfassender, schneller und qualitativ hochwertiger psychologischer Betreuung hat, damit wir unsere Widerstandsfähigkeit, innere Stärke und seelische Balance entwickeln können, basierend auf bewährten wissenschaftlichen Methoden und moderner Technologie.

## Welche Vorteile bietet die Nutzung der Plattform?



Mindgram ist der perfekte Ort, um dein mentales Wohlbefinden zu verbessern. Es wird dir helfen, deine Gedanken und Emotionen zu bewältigen, dich um deinen Körper zu kümmern und dein Unterstützungssystem in Form von zwischenmenschlichen Beziehungen zu entwickeln. Wir bieten dir umfassende psychologische Betreuung und Unterstützung bei der persönlichen Entwicklung an einem Ort.

### Was tun wir?



Wir helfen dir dabei, besser im Stressmanagement zu werden, deine mentale Widerstandsfähigkeit und körperliche Ausdauer aufzubauen. Wir inspirieren dich dazu, verschiedene Bereiche deines Lebens zu verbessern, einschließlich familiärer Beziehungen und Verbindungen zu deinen Kindern, deinem Partner und deinen Geschwistern. Wir ermutigen dich, nach neuen Leidenschaften zu suchen. Wir zeigen dir die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung, von Schlaf und körperlicher Aktivität.

### Mindgram ist keine Datenbank von Online-Psychologen.



Wir bieten dir Gruppensitzungen und Selbstpflegeprogramme zur persönlichen Entwicklung an, fördern die Pflege deines Wohlbefindens und bieten Meditationen, Entspannungsübungen und Schulungen für Führungskräfte an. Um deinen alltäglichen Bedürfnissen gerecht zu werden, stellen wir qualifizierte Fachleute mit langjähriger Erfahrung zur Verfügung.

Plattform für mentale Gesundheit und Wohlbefinden

Mindgram ist eine Plattform für mentale Gesundheit und Wohlbefinden, die Zugang zur psychologischen Unterstützung bietet und umfangreiche Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung für Mitarbeiter und ihre Familien bietet. Die psychologische Betreuung erfolgt durch ein erfahrenes klinisches Team, das volle Diskretion und Anonymität für die Nutzer gewährleistet. Mindgram bietet Prävention, Früherkennung und fortgeschrittene psychologische Betreuung an einem Ort. Die Plattform ist unter: [app.mindgram.com](https://app.mindgram.com) verfügbar.

Weitere Informationen auf: [www.mindgram.com](https://www.mindgram.com)

