WILLKOMMEN ZU UNSEREM WEBINAR

Mentales Wohlbefinden im Alltag & NCL's Walk for Wellness

NCL NORWEGIAN CRUISE LINE® | PARTNERSFIRST

HERZLICH WILLKOMMEN

FREECALL-ZUGANG ZU UNSEREM WEBINAR PER TELEFON

Sollten Sie uns über Ihren PC nicht gut hören/verstehen, können Sie sich zusätzlich kostenlos über eine dieser Nummern einwählen:

Deutschland:	**+49 30 5679 5800**	**+49 69 3807 9883**	**+49 695 050 2596**
Österreich:	**+43 120 609 3072**	**+43 12 535 501**	**+43 12 535 502**
Schweiz:	**+41 31 528 09 88**	**+41 43 210 70 42**	**+41 43 210 71 08**
Luxemburg:	**+352 342 080 9265**	**+352 2786 1188**	**+352 2786 4277**

Webinar-ID: **974 1048 1270**

NCL NORWEGIAN CRUISE LINE | HERZLICH WILLKOMMEN!

AGENDA

Vorstellung

Walk for Wellness

Impuls Stressmanagement
& Mentale Gesundheit

Wellbeing an Bord

Promotion & Neuigkeiten

CHAT: HEIKE SCHWANEWEDE
Partnership Relations Coordinator

BIRGIT OEHMCKE
AKTIONSBÜNDNIS
SEELISCHE GESUNDHEIT

ANDREA ELSNER
SR. MANAGER TRADE
MARKETING

NCL NORWEGIAN CRUISE LINE | WALK FOR WELLNESS

ncl.com/walk

Jetzt QR-Code mit der Kamera-App Ihres Smartphones scannen, MoveSpring-App laden und registrieren

oder

***ncl.com/walk* auf Ihrem Smartphone öffnen, auf *„Jetzt anmelden"* klicken, MoveSpring-App laden und registrieren!**

WANN?
1.-31. Oktober 2023

WER?
Alle Touristiker aus der DACH-Region

WO?
Wo auch immer Sie möchten

WAS?
Gemeinsam Schritte sammeln für mehr mentale Gesundheit

WOFÜR?
Spenden für den guten Zweck und die Chance auf tolle Preise

In der Gruppe läuft es sich einfach besser – bei unseren Open Walks mit dem Vertriebsteam

- Hamburg – 05.10.23
- Frankfurt – 09.10.23
- Nürnberg – 11.10.23
- München – 12.10.23
- Düsseldorf – 19.10.23

Anmeldung und weitere Informationen auf unserer Website ncl.com/walk

WANN? 1.-31. Oktober 2023

WER? Alle Touristiker aus der DACH-Region

WO? Wo auch immer Sie möchten

WAS? Gemeinsam Schritte sammeln für mehr mentale Gesundheit

WOFÜR? Spenden für den guten Zweck und die Chance auf tolle Preise

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Dauerstress und co: Besser mit psychischen Belastungen im Alltag umgehen

Webinar am 04.10.2023 mit Birgit Oehmcke
Projektleitung Schulungen ABSG

Aufklärung

Das Aktionsbündnis…

- … umfasst ca. 150 Organisationen und Initiativen wie psychosoziale Fachgesellschaften, Selbsthilfeverbände der Betroffenen und Angehörigen sowie Mental Health Initiativen

- …vermittelt der Öffentlichkeit, dass psychische Störungen therapierbare und gerade bei frühzeitiger Behandlung heilbare Erkrankungen sind, die jeden von uns betreffen können.

- …ermutigt Menschen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, indem es über die Vielfalt der Anlaufstellen für Hilfesuchende informiert.

Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland erkrankt im Zeitraum eines Jahres an einer psychischen Erkrankung.
Das heißt, jeder kennt in seinem Umfeld jemanden, der ein seelisches Leiden hat.

Antistigma-Arbeit

Stigma und Tabu:

- Menschen mit psychischen Erkrankungen werden auch heute zum Teil noch immer ausgegrenzt und nehmen nicht gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teil.
- Betroffene hören oft, ihnen fehle nur die nötige Selbstdisziplin. Sie erleben häufig Vorurteile und Diskriminierung in allen Lebensbereichen.
- Stigmatisierung gilt deshalb auch als „zweite Krankheit".
- Sie kann nicht nur den Heilungsprozess behindern, sondern häufig auch eine frühzeitige Diagnose.

Akzeptanz für psychische Erkrankungen

Unser Ziel ist eine Gesellschaft, die offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgeht
Aktion Grüne Schleife für die seelische Gesundheit

Woche der Seelischen Gesundheit 2023

Thema: Zusammen der Angst das Gewicht nehmen

- wie gehen wir als Gesellschaft und jeder Einzelne mit den aktuellen Krisen und psychischen Herausforderungen um? Was hilft?

Schirmherrschaften

- Bundesgesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach (bundesweit)
- Berliner Gesundheitssenatorin Dr. Ina Czyborra (Berlin)

ABSG Plattform

- Bundesweiter Kalender für alle 600 Präsenz- und Online-Veranstaltun
- Downloadbereich, Hintergrundmaterialien, Video-Interviews u.v.a.

Auftaktveranstaltung am 10. Oktober in Berlin 17:30 – 19:30 Uhr

- Livestream auf dem ABSG YouTube Kanal

Was ist psychische Gesundheit?

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem der/die Einzelne seine/ihre Fähigkeiten ausschöpfen,
die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner/ihrer Gemeinschaft beizutragen

WHO

Mental health is a universal human right

Warum nehmen Erkrankungen zu?

- Psychische Störungen werden besser erkannt und behandelt
- Man spricht heute in der Öffentlichkeit mehr über das Thema (weniger Stigma)
- Arbeitsverdichtung und Zeitdruck am Arbeitsplatz nehmen ständig weiter zu
- Die psychischen Belastungen sind in den letzten 3 Krisenjahren für alle gestiegen

Immer mehr Menschen in jedem Alter fühlen sich seelisch überlastet

Achtung Warnsignale!

Balance	Akuter Stress	Anhaltender Stress	Krankheit
Merkmale psychischer Gesundheit			
• Normale Stimmungs-schwankungen • Normaler Schlaf • Körperlich fit, voller Energie • Konstante Leistungsfähigkeit • Sozial aktiv	• Reizbarkeit, Nervosität, Energiemangel • Zögerlichkeit • Schlafstörungen • Muskelverspannungen, Kopfschmerzen • Verminderte soziale Aktivität	• Ärger, Ängstlichkeit, allgegenwärtige Traurig-keit, Hoffnungslosigkeit • Ruheloser, gestörter Schlaf • Müdigkeit, körperliche Beschwerden, Schmerzen • Reduzierte Leistungs-fähigkeit • Vermeidung sozialer Kontakte, Rückzug	• Übermäßig ängstlich, aufbrausend, deprimiert • Kann nicht ein-/ durchschlafen • Erschöpft, körperlich krank • Unfähig, Pflichten nachzukommen • Krankschreibung • Soziale Isolation

Was stresst im Arbeitsleben?

1.Strukturelle Arbeitsbedingungen
Arbeitszeiten, Zeitdruck, hohe Komplexität, Über- und Unterforderung, wenig Einfluss & hohe Verantwortung, Dauer-Erreichbarkeit

2. Psychosoziale Faktoren
unklarer Führungsstil & Kommunikation, keine Unterstützung durch Kollegen, viele Konflikte & Mobbing, Fremdbestimmung

3. Persönliche Einstellungen
Perfektionismus, eigene Überforderung, nicht NEIN sagen können, Kontrollwahn, geringe Resilienz & Selbstmanagement

Was passiert bei Stress?

Stress ist ein archaisches Notfallprogramm unseres Gehirns

- Es gibt 3 Reaktionsformen: Kampf, Flucht oder Erstarrung
- Der Impuls erfolgt automatisch und ist nicht steuerbar
- Dauerstress erhöht die Gefahr, physisch und psychisch zu erkranken
- Kontrolle erlangen wir nur durch Selbstregulation und das Erlernen von Entspannungstechniken und mehr Resilienz

Die richtige Balance finden

Der Umgang mit Belastungen ist individuell verschieden und hängt von der persönlichen Geschichte (Vulnerabilität) eines Menschen ab

Methoden der Stressbewältigung

Resilienz = Bambusstrategie

Mehr seelische Widerstandskraft

Erkenne dich selbst!

- Fähigkeit zur Selbstreflexion und Neubewertung von Erfahrungen, Lernfähigkeit in jedem Alter

Bleib auf dem Teppich!

- Angemessener Umgang mit Gefühlen, Impulse kontrollieren, keine Drama-Queen

Knüpfe Kontakte!

- Die Fähigkeit, ein stabiles soziales Netzwerk aufzubauen, Hilfe annehmen können, Vorbilder suchen

Sei positiv!

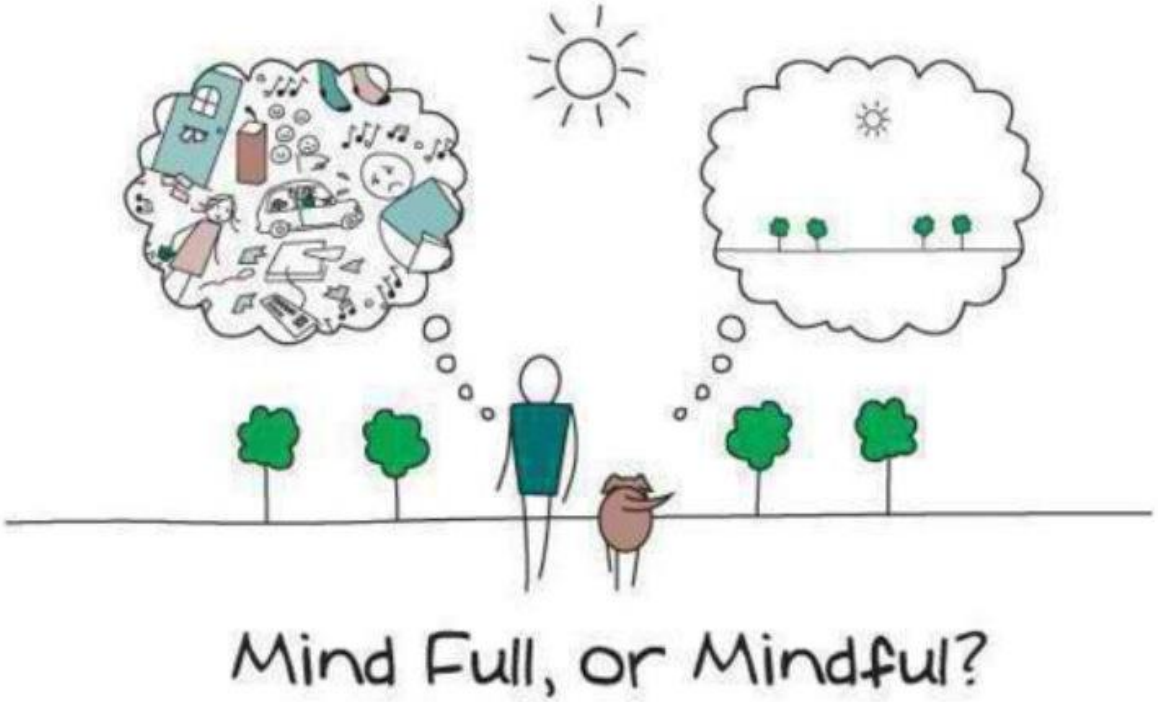
- Akzeptanz, Selbstfürsorge und Lösungsorientierung vor allem: keine Opferrolle einnehmen

Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit bedeutet…

- dem Augenblick bewusst Aufmerksamkeit zu schenken
- die innere und äußere Wirklichkeit wahrzunehmen ohne sie sofort zu bewerten oder einzuordnen
- Körperempfindungen, Gefühle, Stimmungen, Gedanken und Impulse zu beobachten – sie kommen und gehen zu lassen
- alles wohlwollend zu akzeptieren wie es ist und es nicht anders haben zu wollen oder verändern zu müssen

Mentaltraining



„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Gedanken und Einstellungen, die wir zu den Dingen haben“

MBRS = Mindfulness Based Stress Reduction

Zeit für Ihre Fragen

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Reinhardtstraße 29
10117 Berlin

Tel.: +49 30 24 04 772 20
koordination@seelischegesundheit.net
www.seelischegesundheit.net

NORWEGIAN CRUISE LINE

WELLNESS & SPORT AN BORD

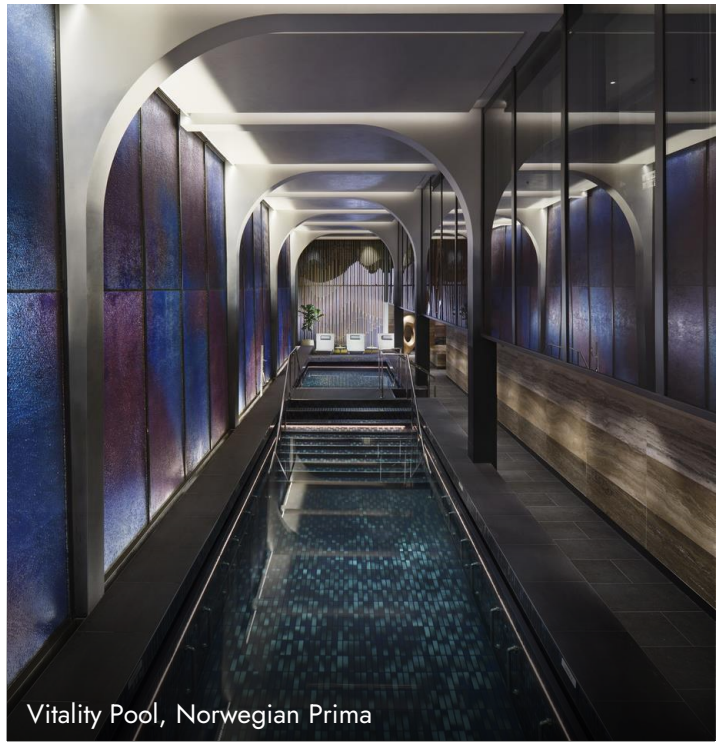
MANDARA SPA

Mandara Spa, einer der führenden Betreiber luxuriöser Spas

Auf allen Schiffen vorhanden

Tages- und Wochenpässe verfügbar

Nur zugänglich für Kinder über 18


Vitality Pool, Norwegian Prima

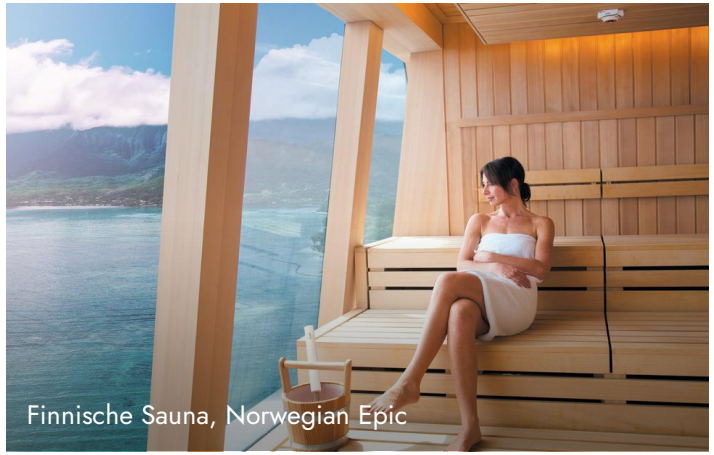
Thermal Suite, Norwegian Viva

Thermal Suite, Norwegian Encore

Thermal Suite und Vitality Pool, Norwegian Getaway

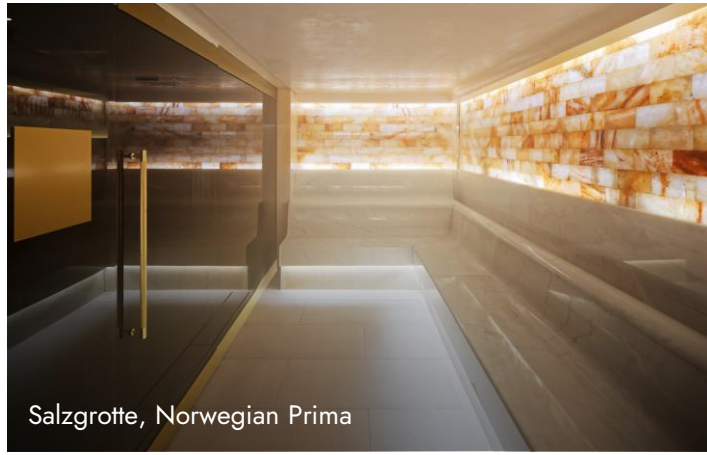
MANDARA SPA

Mandara Spa, Norwegian Encore


Finnische Sauna, Norwegian Epic

FINNISCHE, KOHLE- & INFRAROTSAUNEN

Entspannung von Kopf bis Fuß, Schmerzlinderung und Abbau von Giftstoffen


Salzgrotte, Norwegian Prima

SALZGROTTEN

Himalaya-Salze bilden eine heilende Oase gegen gesundheitliche Probleme und Stress.

Dampfsauna, Norwegian Viva

DAMPFSAUNEN

Entspannende Wärme gegen Stress, für bessere Haut und Senkung des Blutdrucks.

Eisraum, Norwegian Escape

SCHNEE- UND EISRÄUME

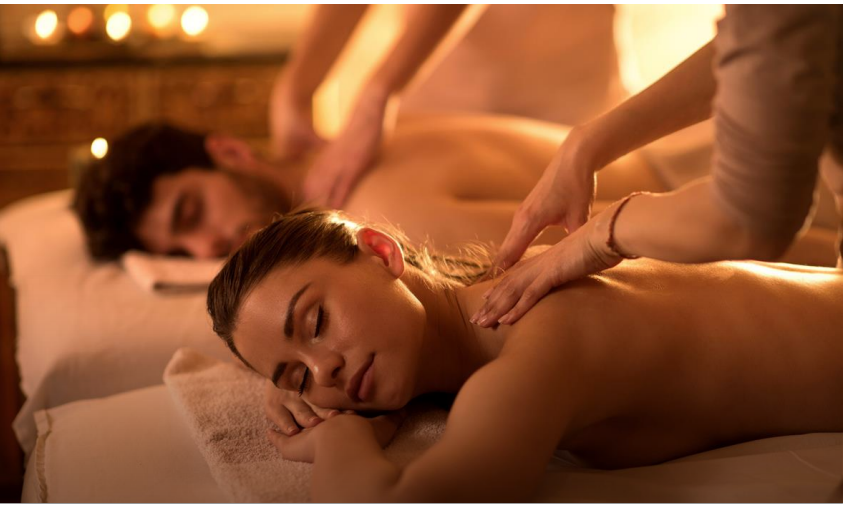
Fördert nachweislich die Durchblutung, befreit Atemwege und stärkt das Immunsystem.

NORWEGIAN CRUISE LINE | MANDARA SPA

AROMA-STEIN-THERAPIEN

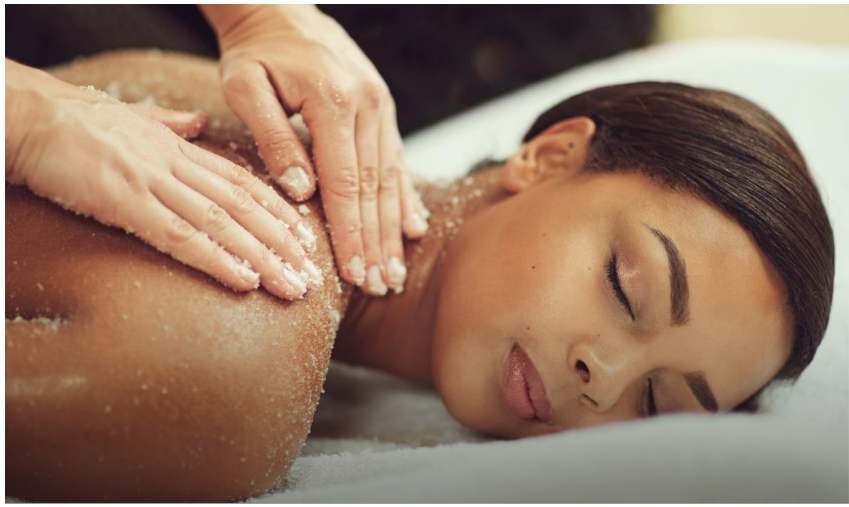
GESICHTSBEHANDLUNGEN

AKUPUNKTUR



PAARBEHANDLUNGEN

MED SPA



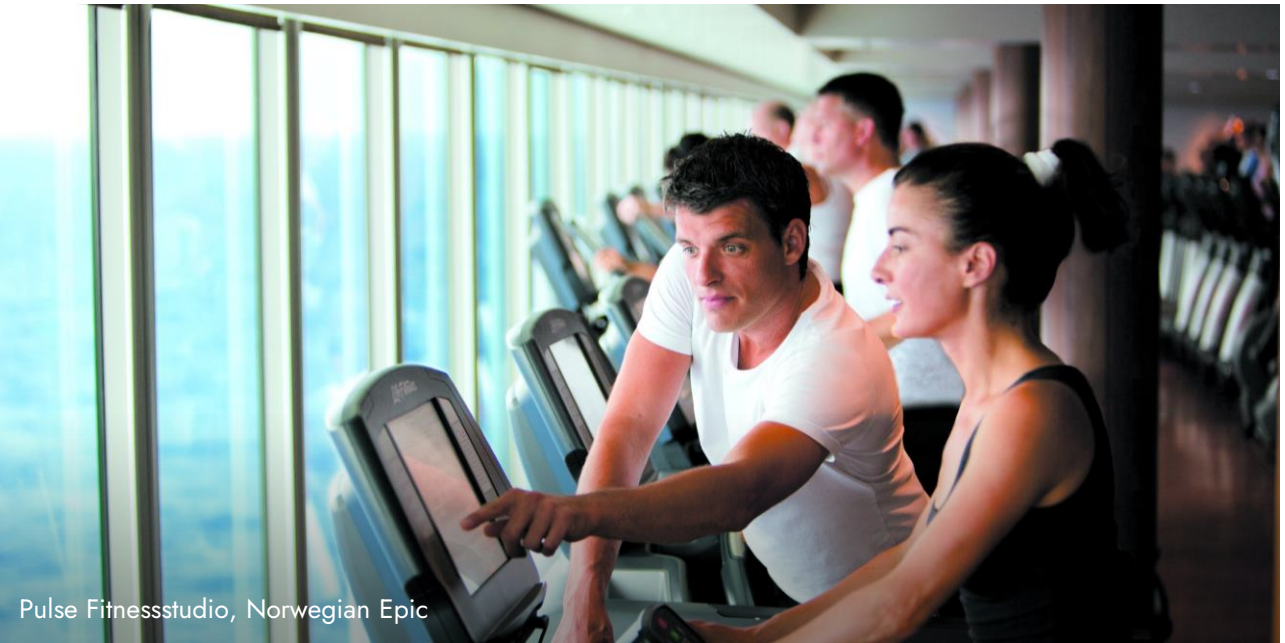
REINIGENDE SALZPEELINGS

PULSE FITNESS CENTRE

Jedes Schiff verfügt über ein hochmodernes Fitnessstudio, mit allem an Ausrüstung, was Gäste für ihr Workout benötigen.

Laufbänder, Crosstrainer, Stepper, Medizin- und Fitnessbälle, Gewichte sowie Yoga-, Pilates- und Spinningkurse

MyZone Indoor-Cycling-Kurse, in denen Technologie zum Nachverfolgen der Intensität und zur Verbesserung Ihrer künftigen Trainingsergebnisse eingesetzt wird.



Pulse Fitnessstudio, Norwegian Epic

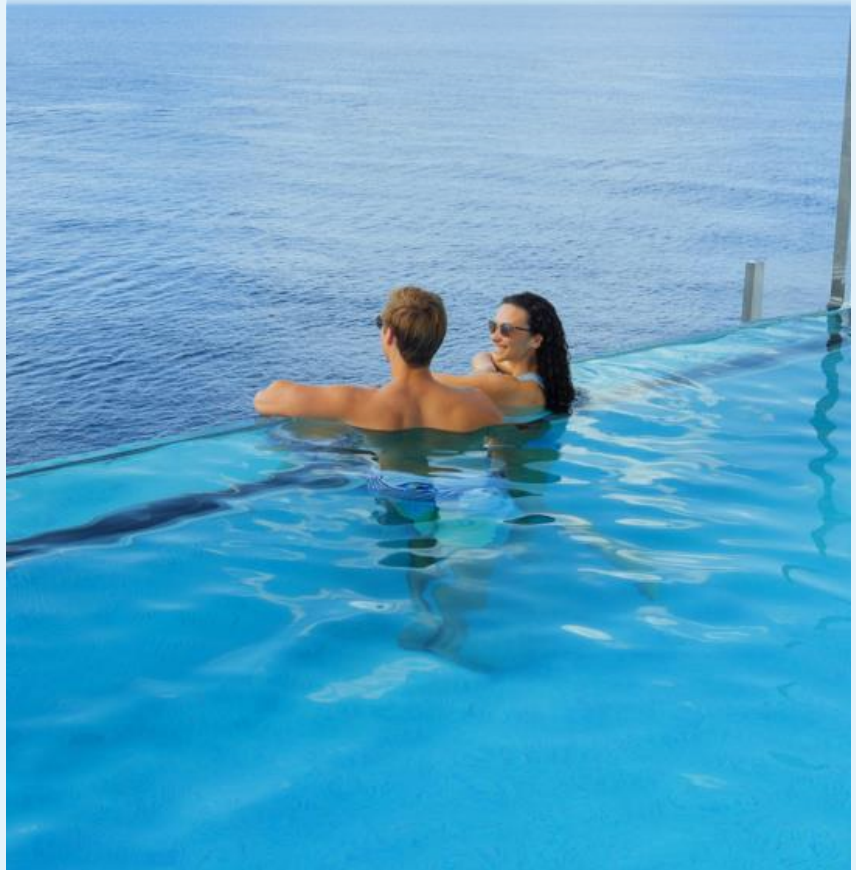
Pulse Fitnessstudio, Norwegian Prima

BEREICHE EXKLSUIV FÜR ERWACHSENE

Im exklusiven Vibe Beach Club oder dem Spice H_2O genießen Gäste die Ruhe vom Alltag.

ERLEBNISSE, DIE GÄSTE DEM OZEAN NÄHER BRINGEN

Ob auf The Waterfront oder dem Ocean Boulevard können Gäste einfach das entspannende Meeresrauschen genießen



NEUE MARKETING MATERIALIEN

WINTER ITINERARY BOOKLET 2023/24

Entdecken Sie eine Alternative zum Winterblues in der Karibik, im Panamakanal, in Asien, Afrika, auf der Arabischen Halbinsel und darüber hinaus. Dieses Material gibt es auch in gedruckter Form zu bestellen über infox.de und mailinghouse.ch.

Available Languages:

German

Download

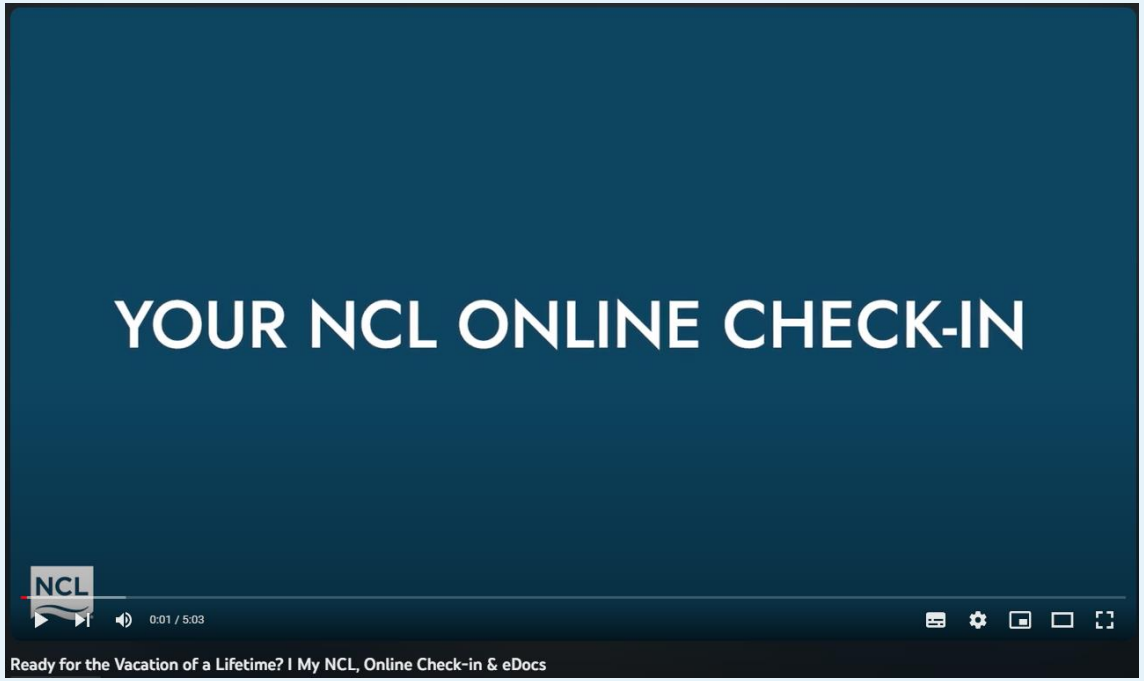
MY NCL GUIDE

Die Urlaubsvorfreude Ihrer Kunden steigt von Tag zu Tag, aber sie sind sich nicht sicher, was vor ihrer Auszeit auf See noch alles zu tun ist? Wir wissen, dass sie vielleicht noch Fragen zu ihrer Kreuzfahrt haben. In dieser Checkliste finden sie daher alle Informationen, die sie zur Vorbereitung ihrer Reise mit NCL benötigen!

Available Languages:

German

Download



Einfach auf Marketing Headquarters herunterladen oder das Video auf YouTube ansehen!

Promo Toolkits sind jederzeit abrufbar auf Marketing Headquarters!

DANKE, DASS SIE HEUTE DABEI WAREN!

NCL NORWEGIAN CRUISE LINE® | PARTNERSFIRST